



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة زيان عاشور الجلفة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
تخصص: حركة إنسانية وحركية

العنوان :

تأثير حصة التربية البدنية و الرياضية على مستويات الخجل لدى  
تلميذات مرحلة الثانوي  
دراسة ميدانية لبعض ثانويات دائرة حاسي بحبح

إشراف الدكتور:

د. ونوقي يحي

إعداد الطالب(ة):

فاطنة عمران

الموسم الجامعي : 2017/2016



# شكر وعرفان

إلى روح الطاهرة : يزيير بن عبد الله رحمه الله

أُتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى أستاذي المشرف الدكتور : ونوقي يحي

على عنايته الكبيرة ، ونصائحه القيمة لي التي فتحت أمامي طريق البحث

كما لا أنسى أن أشكر كل من الدكتوراة : بكاي إسماعيل ، بكاي مجير ، رقيق سحر

عبد اللوي محمر ، مسعودان مخلوف ، بن شهرة ياسين .

كما أخص بالذكر عمال المكتبة نايبى علي والأستاذتين قاسم ريحة وقاسم فتيحة

كما أشكر كل أساتذة وإولائي معهد التربية البدنية والرياضية

وإلى كل من ساهم في إنجاز هذا البحث من قريب أو بعيد



# الله هراء

الحمد لله الذي وفقني لما وصلت إليه لولا فضله علينا ومنه أما بعد :

أهري ثمرة جهري وعملي هذا إلى من عطرت حياتي وأبهجتها إلى من كانت السنن

لي في هذه الدنيا إلى من رافقتني طيلة وربي بدعوات الخير

إلى من يعجز اللسان والكلمات عن وصفها

فأحلى كلمة نطق بها اللسان " أمي الحبيبة " حفظها الله ورعاها من كل بلاء

إلى من قاسموني مشوار العمر " خالي العير وزوجته الكريمة السعربية وأولادهما "

إلى من رافقتني طيلة مشواري الدراسي للأخت والصديقة ورفيقة الرب

" ثامرني سهير "

إليكم أنتن : شموع حياتي : أسماء ، سهير ، ريحة .

إليكم أنتم نجوم سماءي : عبدالرحمان ، محمدر .

إلى وجوه البراءة : الأختين ياسمين وزهرة

وبكاي ابتهاج وعائشة .

إلى عمتي الغالية نورة وابنتها نعيمة والكتكوتة أميرة .

# قائمة المحتويات

شكر وعرفان

الاهداء

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

أ - ج ..... مقدمة

### الجانب التمهيدي

7 ..... الاشكالية

9 ..... فرضيات البحث

10 ..... أهمية البحث

10 ..... أهداف الدراسة

11 ..... بناء المفاهيم الجزائية ( المصطلحات )

14 ..... الدراسات السابقة والمثابهة

21 ..... التعليق عن الدراسات السابقة والمثابهة

### الجانب النظري

#### الفصل الأول : النشاط البدني والرياضي

27 ..... تمهيد

28 ..... النشاط البدني والرياضي التربوي

29 ..... مفهوم النشاط البدني الرياضي

30 ..... أهداف البدنية الرياضية

30 ..... الأسس العلمية للتربية البدنية الرياضية

31 ..... مفهوم درس أو حصة التربية البدنية الرياضية

33 ..... ممارسة النشاط البدني والرياضي النسوي في الإسلام

34 ..... خلاصة الفصل

الفصل الثاني: الخجل

37	تمهيد
38	مفهوم الخجل
38	الفرق بين مفهوم الخجل و الحياء
39	أنواع الخجل
39	أعراض الخجل
40	أسباب الخجل
41	مكونات الخجل
42	الاتجاهات المفسرة للخجل
43	صفات الشخص الخجول
43	من هي المراهقة الخجولة
43	طرق وعلاج الخجل
44	خلاصة الفصل

الفصل الثالث: المراهقة

47	تمهيد
48	مفهوم المراهقة
49	الفرق بين مراهقة و مفهوم البلوغ
49	التعريف البيولوجي للمراهقة
49	التعريف السيكولوجي للمراهقة
49	التعريف الاجتماعي للمراهقة
50	أنواع المراهقة و أشكالها
50	أقسام المراهقة
51	خصائص النمو في مرحلة المراهقة
53	الخصائص الجنسية الأولية والثانوية عند المراهقين
54	أهم المشكلات التي يعاني منها المراهقين
55	مشاكل المراهقين في الثانوية

## فهرس المحتويات

55	..... أهمية الرياضة للمراهقين
57	..... خلاصة الفصل
<b>الفصل الرابع: الحجاب</b>	
60	..... تمهيد
61	..... مفهوم الحجاب
61	..... درجات الحجاب
62	..... اضرار اهمال الحجاب
62	..... خصائص لباس المرأة المسلمة
63	..... الآثار النفسية للحجاب
63	..... فضائل الحجاب
64	..... تاريخ الحجاب
66	..... خلاصة الفصل
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الخامس: الأسس المنهجية للدراسة</b>	
69	..... الدراسة الاستطلاعية
69	..... المنهج المتبع
70	..... متغيرات الدراسة
71	..... مجتمع الدراسة
72	..... عينة الدراسة
73	..... مجالات الدراسة
73	..... ادوات جمع البيانات
76	..... الخصائص السيكومترية للأدوات
78	..... الاساليب الاحصائية المستعملة

الفصل السادس : عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

81	..... عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
82	..... مناقشة الفرضية الأولى
83	..... عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
84	..... مناقشة الفرضية الثانية
86	..... عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
87	..... مناقشة الفرضية الثالثة
88	..... عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة
89	..... مناقشة الفرضية العامة
90	..... الاستنتاج العام
92	..... الخاتمة
94	..... التوصيات والاقتراحات
95	..... ملخص الدراسة

المراجع

الملاحق



# قائمة الجداول

رقم	عنوان الجدول	صفحة
01	يتمثل التعليق على الدراسات السابقة .	21
02	يتمثل توزيع التلميذات حسب كل ثانوية	71
03	يتمثل توزيع التلميذات حسب كل ثانوية . يتمثل توزيع التلميذات حسب نوع المقدم في كل ثانوية .	73
04	يمثل أرقام عبارات الإبعاد لمقياس الخجل .	74
05	يمثل تصنيف أرقام العبارات المياس الخجل (سالبة , موجبة ) .	74
06	يبين معامل ثبات المقياس الخجل .	77
07	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة " T " وقيمة الدلالة المعنوية عند المستوى الدلالة (0.05) لمستوى مظاهر الإحراج	81
08	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة " T " وقيمة الدلالة المعنوية عند المستوى الدلالة (0.05) لمستوى مظاهر النفسية .	83
09	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة " T " وقيمة الدلالة المعنوية عند المستوى الدلالة (0.05) لمستوى مظاهر الاجتماعية .	86
10	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة " T " وقيمة الدلالة المعنوية عند المستوى الدلالة (0.05) الفرضية العامة	88

مقدمة

## مقدمة :

إن طبيعة الحياة تدفع الإنسان للحركة بصفة غير مقصودة ,وكونه يتميز بمجموعة من الخصائص الميكانيكية المتوافقة والمرنة وذات صفت حركية تجعله في حاجة لتدريبها وخاصة في المراحل الأولى للنضج الحركي ليتفتح تفتحاً كاملاً. ومع تطور العصور أصبحت هذه الحركات نوع من أنواع النشاط الرياضي ,وفي عصرنا هذا لا سبيل لإشباع هذه الطبيعة الحركية إلا عن طريق ممارسة ما يسمى بالرياضة .

(المنصوري 1971 ص 35 ) .

إن التربية البدنية والرياضية من أهم الوسائل التي تعمل على تحقيق غاية التربية العامة من حيث أنها تساعد على إعداد الفرد الصالح إعداداً بدنياً وعقلياً واجتماعياً ونفسياً ,لذا أصبح تطورها من ضروريات الحياة وواجباً اجتماعياً هاما يجب أن تعمل على تحقيق ,وعليه يعد النشاط الرياضي في صورته التربوية الجديدة وينظمه وقواعده السليمة ميدان هاما من ميادين التربية البدنية وعنصرها قويا في تحقيق الأهداف التربوية المنشودة .  
فان التربية البدنية والرياضية في أوسع معانيها الحديثة تعني عملية التوافق بين الفرد وبيئته الاجتماعية من حيث القيم والاتجاهات تعبا لدرجة التطور ,بهدف نموه المتوازن من جميع النواحي .

وهي في المدرسة تعتبر احد أشكال المواد الأكاديمية مثلها مثل المواد الأخرى .....الخ .

ولكنها تختلف عن المواد الأخرى بكونها تعمل على اكتساب التلاميذ مهارات وخبرات حركية زائد معارف ومعلومات تغطي الجوانب الاجتماعية والنفسية وهذه من خلال العملية التدريسية . كما تعمل على تروية الفرد بمختلف المهارات والخبرات التي تمكنه من ضبط نفسه والتكيف مع المجتمع وتعمل على تطوير القيم الأساسية مع أنها تعمل على تخفيف الاضطرابات النفسية عموما ومن الخجل خصوصا في المؤسسات التربوية .

ويرى كل من " ميلو " و " وريس " إن أحداث ماضية في فترة الطفولة قد تسبب الخجل في فترة المراهقة ,لذا يعتبر الخجل سمة من سمات الشخصية ذي صيغة انفعالية تتفاوت في عمقها من فرد إلى آخر ومن موقف إلى آخر ومن عمر إلى آخر ومن ثقافة إلى أخرى ,كما تتعدد أشكاله وأنوعه ومظاهره فضلا عن تعدد أعراضه التي قد تأخذ شكل الزمرة ما بين فيزيولوجية واجتماعية وانفعالية ومعرفية .

(مايسة 1999 ص 29 ) .

ومن المعروف أن مرحلة المراهقة مرحلة حرجة في حياة الفرد وهي فترة غامضة بالنسبة للمراهقة أو التلميذات بحيث يسيطر عليها الارتباك والخوف لعدم تحديد أدوارها التي يجب القيام بها مما يؤدي إلى نشوء تلك الحالة الانفعالية . واختلف العلماء في أسباب هذه الحالة الانفعالية التي تسود حياة المراهقة , فهناك من يرى بأن أسبابها تعود إلى حدوث تغيرات في إفراز الغدد والبعض يرجعها إلى عوامل البيئة المحيطة بها .

ويعتقد علماء النفس إن حساسية المراهق بصفة عامة الانفعالية ترجع لعدم قدرته على التوافق مع البيئة التي يعيش فيها , وفي ضوء هذا الاتجاه حاولت أن أقوم بدراسة موضوع حول معرفة أثر حصة التربية البدنية على مستويات الخجل لدى التلميذات المرحلة الثانوي وذلك بمقارنة بين التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية مع معرفة هل هناك فروق بين هاتين العينتين في مستويات الخجل وهذا انطلاقاً من الواقع المعاش وهذا من أجل التقرب من هذه الفئة واخذ فكرة عن حياتهم النفسية , خصوصاً من التلميذات المحجبات التي تمارس الحصة الرياضية وهي ترتدي الحجاب وهذا دليل على إن الحجاب ليس كما يظنه البعض انه قبر للمرأة .

ومن خلال كل هذا قد تضمن بحثي الجوانب الآتية :

1. جانب التمهيدي .

2. جانب نظري حيث يتكون من أربعة فصول :

الفصل 1 : النشاط البدني الرياضي .

الفصل 2 : الخجل .

الفصل 3 : المراهقة .

الفصل 4 : الحجاب .

1. جانب تطبيقي الذي يتكون من فصلين :

الفصل 5 : الأسس المنهجية للدراسة .

الفصل 6 : عرض وتحليل النتائج مناقشتها .

ومن خلال هذا لنا هدف البحث الحالي هو الكشف عن الفروق بين المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية , كما يهدف الى البحث على أثر حصة التربية البدنية والرياضية على مستويات الخجل لدى الفئة من المجتمع ، وفي الأخير نرجو من

الله عز وجل التوفيق في إضافة ولو جزء بسيط في المجال البحث العلمي وفي تقديم شيء ولو قليل لأمة الإسلام في إطار النشاط البدني الرياضي التربوي .

# الجانب التمهيدي

# \*مدخل عام للدراسة\*

1-الإشكالية

2-الفرضيات

3-أهمية البحث

4-أهداف الدراسة

5-بناء المفاهيم الإجرائية

6-الدراسات السابقة والمثابفة

7-التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة



### 1- الإشكالية:

تعتبر التربية البدنية جزءا هام بالنسبة للإنسان بصفة عامة وبالنسبة لتلاميذ داخل المؤسسات بصفة خاصة لأنها تمدهم ببعض الفوائد التي تعود عليهم من جراء الممارسة الأنشطة البدنية التي لا تتوقف على الجانب البدني فقط وإنما تمتد أثارها الايجابية النافعة إلى الجوانب النفسية والاجتماعية والمعرفية والحركية والمهارية ولعل نجد إن التربية البدنية والرياضية تظهر من خلال ما يستثمره التلاميذ من المكتسبات خلال حصة التربية البدنية والرياضية ، ولا يمكن للإنسان أن يعيش معزولا عن المجتمع لذا يعتبر التلميذ احد أسس ومكونات المجتمع فهو جزء لا يتجزأ من الأسرة و هذه الأخيرة هي الممثلة الأولى للثقافة واقوي الجماعات تأثيرا في سلوك التلميذ.

وان الجزائر تعد من بين الدول الإفريقية الأولى التي سعت وتسعى إلى جعل النشاط البدني الرياضي ذو أهمية كبيرة في منظومتها التربوية ,ولكن للأسف أخذت برامج الأنشطة البدنية والرياضية من منبعها دون تقيدها وإخضاعها للتعديلات التي ترعى فيها المقومات الدنية والثقافية للشعب الجزائري) وتشكل التربية البدنية والرياضية بالنسبة لقطاع التكوين والتعليم مادة إجبارية في جميع الامتحانات والمسابقات باعتبارها جزء لا يتجزأ من مناهج التعليم).

(عبد الله 1986 ص 46 )

ومن خلال واقع التجربة الشخصية وتجربة الأستاذة في ميدان التربية البدنية والرياضية فإننا نرى أن نسبة ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسات التربوية تختلف بين الذكور والإناث إن حصة التربية البدنية والرياضية مادة مدرجة ضمن النظام التربوي ,ولها ساعتين في الأسبوع ويشرف عليها أستاذ في مكان مخصص مع التلاميذ يكون معظمهم في سن المراهقة الذي يتميز بتغيرات مرفولوجية ، فيزيولوجية حيث تؤدي إلى حدوث اضطرابات نفسية وغيرها ،حيث يرى علما النفس إن أكثر المراحل صعوبة وحساسية في حياة الإنسان من جانب النفسي هي فترة المراهقة ,لما يمر به الإنسان من تقلبات مزاجية وصراعات نفسية وجسمانية وانفعالات سريعة ، نخص الذكر تلميذ طور الثانوي وفي هذه الدراسة نسقط الضوء على الفتاة المحجبة وغير المحجبة الممارسة لحصة التربية البدنية والرياضية ,إن الفتاة في المرحلة المراهقة تكون ضعيفة نفسينا ,لذلك فرض الإسلام على المرأة الحجاب حيث جعله الواقي وسائر وكما يعتقد البعض انه قبر للمرأة في حياتها وهذا خطأ .وعلى ضوء ما سبق نجد

إن الفتاة المراهقة مهما كان شكلها أو ملابسها في هذه الفترة تعاني من جراء ما تحمله من ضغوطات واضطرابات نفسية وهي في أوساط التربية أثناء ممارستها لحصة التربية البدنية، ومن العامل الملاحظ والحاضر بكثرة في ميادين حصص التربية البدنية، ويعتبر الخجل ظاهرة معينة تظهر في فترات معينة من العمر وخصوصاً في مرحلة المراهقة ويتمثل الخجل في تلك التصرفات التي تعتبر عن عدم الارتياح ومقدرة على التحدث والتعبير عن الآراء إمام الآخرين والهروب الاجتماعي ويعرفه عبد المعطى (بأنه الميل وتجنب المواقف الاجتماعية والهروب الاجتماعي في المواقف الاجتماعية بصورة غير مناسبة) . (عبد المعطى، 2001، ص331) وتوسع الباحثة إلى دراسة اثر حصة التربية البدنية والرياضية على مستويات الخجل لدى المراهقات المحجبات وغير المحجبات في طور الثانوي ومن هنا يتم طرح التساؤل العام هل تؤثر حصة التربية البدنية والرياضية على مستويات الخجل لدى التلميذات المحجبات وغير محجبات في الطور الثانوي؟  
أما التساؤلات الفرعية فهي

1. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مظاهر الإحراج لدى التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضة؟
2. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المظاهر النفسية لدى التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضة؟
3. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المظاهر الاجتماعية لدى التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضة؟

2- الفرضيات:

1-2 الفرضية العامة :

تؤثر حصة التربية البدنية والرياضية على مستويات الخجل لدى التلميذات المحجبات وغير المحجبات في مرحلة الثانوي .

2-2 الفرضيات الجزئية :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مظاهر الإحراج بين التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضة .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مظاهرها النفسية لدى التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضة .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مظاهرها لاجتماعية لدى التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضة .

### 3- أهمية البحث:

تتضح أهمية البحث من خلال دراسة مستويات الخجل لدى التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضة .

- تكمن أهمية الدراسة في لفت انتباه المدربين في التربية البدنية إلى خصائص وشخصية لدى التلميذات المحجبات وغير المحجبات من اجل وضع برنامج يتماشى مع هذه الفئة .
- معرفة الفرق بين مستويات الخجل عند التلميذة المحجبة وغير محجبة الممارسة لحصة التربية البدنية والرياضة .
- التعرف على الخجل ومدى تأثيره على التلميذة المحجبة وغير محجبة وكذلك توفير بعض المعلومات حول طبيعة دور الأسرة خلال تنشئة أبنائها ومحاولة لتجنيبهم سوء التوافق النفسي .
- الإضافة العلمية في هذا المجال خاصة في البيئة الجزائرية التي تفتقر إلى مثل هذه الدراسات .
- فتح المجال لتفرقة بين الجنسين في التدريس من التقليل من مستويات الخجل عند التلميذة المحجبة وغير محجبة .

### 4- أهداف الدراسة:

لكل بحث أهداف، ولاحظت عند القدامى بهذا البحث أن هناك قلة في الدراسات التي تتناول هذه المشكلة مما دفعني إلى محاولة تحقيق الأهداف التالي :

- ✓ معرفة إلى أي مدى يمكن لحصة التربية البدنية والرياضة أن تؤثر على مستويات الخجل عند التلميذات .
- ✓ معرفة الفروق بين التلميذة المحجبة وغير محجبة في مستويات الخجل عند ممارسة الأنشطة الرياضية .
- ✓ التعرف على مستويات الخجل عند هذه الفئة من المجتمع في هذه المرحلة من التعليم.
- ✓ معرفة العلاقة بين مستويات الخجل وحصة التربية البدنية والرياضة .
- ✓ معرفة إلى أي مدى يمكن لنشاط البدني التربوي أن يؤثر على مستوى الخجل عند التلميذة .
- ✓ تزويد المكتبة بالبحوث العلمية التي تخدم هذه الفئة من المجتمع.

5- بناء المفاهيم الاجرائية (تحديد المصطلحات):

5-1 التربية :

أفلاطون (التربية هي الوصول بالإنسان إلى الكمال الممكن)  
أرسطو ( التربية هي إعداد العقل لتعليم كما تعد الأرض للبذر)  
دوركايم (هي عملية التنشئة الاجتماعية المنظمة للأجيال القادمة )

التعريف الاجرائي

هي التنمية والتنشئة لجميع المهارات فهي تفاعل التلميذات المراهقات المحجبات مع القيم الأخلاقية والاجتماعية في بيئتها من اجل الوصول إلى أعلى مستويات مع التأقلم .

5-2 التربية البدنية :

شرمان ( هي ذلك الجزء من التربية العامة الذي يتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي لجسم الإنسان والذي ينتج عنه اكتساب الفرد لبعض الاتجاهات السلوكية )

التعريف الاجرائي

هي جزء من التربية العامة من أهدافها تربية الجسمية وعقلية الأخلاقية والانفعالية تتم عن طريق النشاط البدني أثناء الحصة التربية البدنية والرياضة وتعتبر وسيلة من وسائل التعليمية والتربوية .

5-3 التربية البدنية والرياضة :

بسطويسي احمد (إنها وسيلة من وسائل التعليمية التربوية والتي يقع عائقها على تحقيق الأهداف التربوية المدرسية لخلق المواطن ) . (بسطويسي 1984ص121)

التعريف الجزائي :

نرى أن التربية البدنية والرياضة هي وسيلة من وسائل التعليمية و التربوية التي تهدف إلى النمو بالفرد بدنيا وعقليا واجتماعيا و نفسيا وخلقيا عن طريق ممارسة النشاط البدني المنظم.

5-4 درس التربية البدنية والرياضة (الحصة) :

يمثل الجزء الأهم من مجموع الأجزاء للبرنامج المدرسي للتربية البدنية والرياضة ومن خلاله تقدم كافة الخبرات و المواد التعليمية التي تحقق أهداف المنهج ويفترض أن يستفيد منه كل تلاميذ المدرسة مرتين أسبوعيا على الأقل . (عدنان 1994ص 119).

### التعريف الاجرائي :

يعتبر درس التربية البدنية والرياضة الوحدة الأساسية للرياضة لكونه يكتسب طابعا خاصا يميزه عن باقي الدروس، فاصبح من الأهم العناية بمكوناته.

### 5-5 الخجل :

على انه صل إلي تجنب التفاعل الاجتماعي مع المشاركة في المواقف الاجتماعية بصورة غير مناسبة .  
(عبد العزيز 1981 ص 6 ) .

فان الخجل من السلوكيات الخطيرة التي تصيب الإنسان وتتسبب في انطوائه وبعده عن الناس وعدم المقدرة على المعاشرة والمخالطة ويصبح سريع الارتباك فاقد الثقة بالنفس يلزمه الخوف الدائم ولديه الشعور بالنقص مشغول بنظرات الناس ورأيهم فيه "

(مدنات. 1996ص36 ) .

### التعريف الاجرائي :

هو تلك الحالة النفسية التي تتجلى في الميل إلى الصمت والتباطؤ في الكلام والحياء, وتجنب المواقف الاجتماعية والابتعاد عن التعامل مع الآخرين ,وعدم المقدرة على التعبير والتحدث عن الآراء أمام الآخرين .

### 5-6 المراهقة :

تعني النمو وقلنا راهقا الفتى أو راهقت الفتاة أي انه نما نموا مستطردا، وكلمة المراهقة تفيد الاقتراب أو النمو أو الدنو العلم وبذلك يؤكد علماء اللغة إن الفرد الذي يدنوا من العلم هو اكتمال النمو .  
(بهي سيد فؤاد 1975 ص 272 ) .

### التعريف الاجرائي:

فالمراهقة هي مرور الفتاة بمرحلة من مراحل النمو تظهر فيها تغيرات جسمية واضحة تعرض عليها مطالب عفوية واجتماعية وعقلية قد لا تتناسب معها، ويساندها النمو العقلي .

### 5-7 الحجاب:

ومنه قوله تعالى (( إذا سألتموهن متاعا فسألوهن من وراء حجاب )) سورة الأحزاب الآية 53

ومنه قوله (( وبينها حجاب )) سورة الأعراف الآية 46 .

ويقول البعض ((هو حجب المرأة المسلمة من غير القواعد من النساء عن أنظار الرجال وغير المحارم لها )) .

والذي يساعد على وضع تعريف جمع للحجاب هو معرفة الفرد منه إذا أن الحجاب احد التدابير الوقائية التي شرعت من اجل منع وقوع الفتنة بين الرجال والنساء من جهة الشهوة .  
(محمد احمد 1996ص71 ) .

### التعريف الاجرائي:

إذن فالحجاب لفظ ينتظم جملة من الأحكام الشرعية الاجتماعية المعلقة بوضع المرأة في المجتمع الإسلامي من حيث علاقتها بمن لا يحل لها أن تظهر زينتها أمامهم .

### التعريف الخاص بالباحث :

الحجاب عند التلميذة المحجبة هي تلك الفتاة التي ترتدي حجابا طويلا مع الخمار حيث يكون لا ضيقا ولا شفافا أثناء حصة التربية البدنية والرياضية .  
التلميذة غير محجبة ونقصد بها تلك الفتاة التي لا تضع خمارا على رأسها .

6- الدراسات السابقة و المشابهة:

ومن خلال استطلاعي وباحثي عن الدراسات السابقة والمتشابهة لبحثي عثرت على المواضيع التي تطرقت إلى مثل هذه الدراسة.

**الدراسة الأولى:** (مذكرة لنيل شهادة الماستر في تقنيات النشاط البدني والرياضي ) بعنوان  
اثر ممارسة النشاط البدني و الرياضي في التقليل من مستويات الخجل لدى تلاميذ مرحلة  
الثانوي .

- صاحب الدراسة: نايل كسال عزيز تحت إشراف د سليم حربي .

- نوع الدراسة : دراسة ميدانية لبعض ثانويات بلدية الجلفة .

- مكان الدراسة: ثانويات بلدية الجلفة .

1/ ثانوية مسعودي عطية .

2/ ثانوية بلحشر السعيد .

3/ ثانوية النجاح .

- سنة الدراسة : 2013/2012 .

- منهج الدراسة : المنهج الوصفي .

- مجتمع الدراسة : تلاميذ في ثلاث ثانويات من بلدية الجلفة هي :

1/ ثانوية مسعودي عطية . 2/ ثانوية بلحشر السعيد . 3/ ثانوية النجاح .

- نوع العينة لهذه الدراسة : عينة عشوائية وتتمثل عينة الدراسة مجموعة التلاميذ يقدر عددهم

ب80 تلميذ40 منهم ممارسين و40 غير ممارسين, يتم اختيارهم عشوائيا . - الأداة

لهذه الدراسة : تم تطبيق المقياس الخجل وهو عبارة عن مجموعة من الأسئلة المكتوبة .

- نتائج هذه الدراسة :

ف1/نستنتج أن ممارسة النشاط البدني والرياضي يؤثر ايجابيا في التقليل من مظاهر الإحراج

وحسب الفرضية الأولى التي تنص على أن ( هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى

المظاهر الإحراج لدى التلاميذ الممارسين وغير ممارسين لنشاط البدني الرياضي ) وبالتالي

الفرضية الأولى محققة .....

ف2/ نستنتج أن ممارسة النشاط البدني والرياضي يؤثر ايجابيا في التقليل من مظاهر

النفسية، وحسب الفرضية الثانية التي تنص على أن ( هناك فروق ذات دلالة إحصائية في



مستوى المظاهر النفسية لدى التلاميذ الممارسين وغير ممارسين لنشاط البدني الرياضي ( وبالتالي الفرضية الثانية محققة .....

ف3/ نستنتج أن ممارسة النشاط البدني والرياضي يؤثر ايجابيا في التقليل من مظاهرا لاجتماعية وحسب الفرضية الثانية التي تنص على أن ( هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المظاهر الاجتماعية لدى التلاميذ الممارسين وغير ممارسين لنشاط البدني الرياضي) وبالتالي الفرضية الثالثة محققة .....

وبعد التحقق من صحة الفرضيات الجزئية المقترحة في بداية الدراسة تستطيع القول بان الفرضية العامة التي تقول ,تساهم النشاط البدني و الرياضي في التقليل من مستويات الخجل عند تلاميذ الممارسين وغير ممارسين لنشاط البدني الرياضي ,فالممارسين لهم مستوى منخفض للخجل مقارنة بغير ممارسين قد تحققت .

**الدراسة الثانية :** (مذكرة لنيل شهادة الماجستير في تقنيات النشاط البدني والرياضي ) بعنوان العلق والضغط النفسي لدى المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لنشاط التربية البدنية والرياضة .

- صاحب الدراسة: محمد علي بن زاهي ,عبد العزيز رابحي ,تحت إشراف تقي الدين قادري .
- نوع الدراسة : دراسة استكشاف لبعض ثانويات مدينة ورقلة .
- مكان الدراسة : ثانويات مدينة ورقلة .

1/ ثانوية محمد العيد آل خليفة

2/ ثانوية العصر الجديد .

3/ ثانوية الخوارزمي .

4/ثانوية مولود قاسم .

- سنة الدراسية : 2014/2013

- منهج الدراسة : المنهج الوصفي .مرحلة التعليم الثانوي

- مجتمع الدراسة : في أربعة ثانويات مدينة ورقلة 1/ ثانوية محمد العيد آل خليفة

2/ ثانوية العصر الجديد 3/ ثانوية الخوارزمي . 4/ثانوية مولود قاسم .

- نوع العينة لهذه الدراسة :

عينة عشوائية وتتمثل عينة الدراسة مجموعة التلاميذ 96 تلميذة منها 24 تلميذة من كل مؤسسة ، 12 محجبة 12 غير محجبة .

- الأداة لهذه الدراسة :

تم تطبيق استبيان مقسم إلى قسمين  
قسم الأول خاص بالقلق النفسي .  
قسم الثاني خاص بالضغط النفسي .

- نتائج هذه الدراسة :

ف1/ تم قبول الفرضية 1 التي تتضمن على فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق النفسي لدى المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لنشاط التربية البدنية والرياضة لصالح المراهقات المحجبات .

ف2/ تم قبول الفرضية الثانية التي تتضمن على فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لنشاط التربية البدنية والرياضة لصالح المراهقات المحجبات .

ف3/ وعليه فإنه لا توجد فروق في مستوى القلق النفسي لدى المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي باختلاف الثانويات .

ف4/ وعليه فإنه لا توجد فروق في مستوى الضغط النفسي لدى المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي باختلاف الثانويات .

الفرضية العامة التي تنص على مستوى القلق والضغط النفسي لدى المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي المنخفض .

الدراسة الثالثة: (مذكرة لنيل شهادة الماجستير في النشاط البدني الرياضي التربوي ) بعنوان  
درجة اضطرابات النفسية عند المراهقة المحجبة الممارسة للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط .

صاحب الدراسة : جبالي رضوان تحت إشراف د.بن عكي محند كلي  
نوع الدراسة : دراسة مقارنة بين الوسط المختلط وغير المختلط (حالة التلميذات السنة الثالثة ثانوي في الجزائر العاصمة )  
مكان الدراسة: ثانويات الجزائر

- 1/ ثانوية / وريدة مداد / غير مختلط / الحراش.
- 2/ ثانوية / حسيبة بن بوعلي / غير مختلط / القبة .
- 3/ ثانوية / عمر راسم / غير مختلط /الجزائر العاصمة .
- 4/ ثانوية / عائشة أم المؤمنين / غير مختلط / حسين داي .
- 5/ ثانوية / عبان رمضان / مختلط / بئر خادم .
- 6/ ثانوية /الإخوة حامية /مختلط/بئر خادم.

سنة الدراسة: 2007 / 2008

منهج الدراسة : المنهج الوصفي التحليلي

مجتمع الدراسة: هو التلاميذ السنة الثالثة ثانوي من فئة الفتيات المحجبات اللاتي يمارسن النشاط البدني الرياضي وهذا في الوسط المدرسي المختلط وأخرى في الوسط الغير مختلط  
نوع العينة لهذه الدراسة :نوعها عينة عشوائية يقدر حجم العينة في الدراسة الحالية ب240 فتاة محجبة وينقسمون إلي مجموعتين في الوسط المختلط 120 فتاة ، وفي الوسط الغير المختلط 120 فتاة .

الأداة لهذه الدراسة :

- 1-استبيان: ويتكون من نوعين من الأسئلة أسئلة مفتوحة وأخرى مغلقة .
- 2-مقياس إدراك الضغط:يشمل 30 عبارة ونميز نوعين من البنود مباشرة والغير مباشرة
- 3-اختبار حالة وسمة القلق:  
- يتكون مقياس سمة القلق من 20عبارة  
- يتكون مقياس حالة القلق من 20 عبارة.

نتائج هذه الدراسة.

ف1/ تحصلنا من خلال المعالجة الإحصائية على معامل الارتباط الذي يدل على وجود علاقة ارتباطي موجبة بين كل من :

- ✓ اضغط و ممارسة للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط.
- ✓ القلق وممارسة للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط .
- ✓ إن هناك علاقة دالة وموجبة بين القلق كسيمة ممارسة للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط ,ويعود ذلك إلى إن المراهقة المحجبة وهي في السنة الثالثة ثانوي ومقبلة على شهادة البكالوريا تتميز بالقلق دائم لا يفارقها .

#### ف2/ الفرضية الجزئية الأولى :

إن هناك فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص درجة القلق بين الممارسات في الوسط غير مختلط والممارسات النشاط البدني الرياضي المختلط لصالح الفئة الثانية وكان حكمنا مبنيًا على أن المراهقة المحجبة يمتزج بمعاينة القلق عالية وهن في الوسط مختلط مقارنة بالفئة الأخرى .

#### ف2/ الفرضية الجزئية الثانية :

إن هناك فروق دلالة إحصائية لصالح الممارسات في الوسط مختلط ,يزداد حدة الضغط وللنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط مقارنة بالاتي يمارس النشاط البدني الرياضي في الوسط غير مختلط بالنسبة للمراهقات المحجبات.

ومن خلال ذلك نستنتج أن ممارسة للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط خلال حصة التربية البدنية والرياضة يساهم في زيادة حدة درجة الضغط عند المراهقة المحجبة.

**الدراسة الرابعة :** مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس التربوي بعنوان

الخجل علاقة بتقدير لدى المراهقات في التعليم المتوسط (السنة الأولى والثانية أنموذجاً).

صاحب الدراسة :كربوسة حسبية تحت إشراف د عبد الله كمال .

#### نوع الدراسة : نموذجية

**مكان الدراسة :** بعض متوسطات منطقة دلس ولاية بومرداس

1/ متوسطة طوبال محمد السعيد : وسط المدينة دلس

2/ متوسطة الإخوة بن ناصر : وسط المدينة دلس .

3/ متوسطة محمد لونيس :شرق المدينة دلس .

4/ متوسطة احمد بن سونة :محطة بومرداس .

5/ متوسطة رايح رحيل :حي 800 مسكن .

سنة الدراسة : 2010 / 2011

**منهج الدراسة :** المنهج الوصفي الارتباطي .

**مجتمع الدراسة :** هو تلميذات السنة الأولى والثانية متوسط بمنطقة دلس ولاية بومرداس .  
نوع العينة لهذه الدراسة : قد تك اختيارها عشوائيا من نوع البسيط ,تتكون من 100 تلميذة موزعة كالتالي :

50 سنة الأولى متوسط

50سنة الثانية متوسط

والمجتمع الأصلي يقدر ب831 ,وهن يدرسن في 5 مؤسسات 3 في منطقة دلس و 2 في ولاية بومرداس.

- الأداة هذه الدراسة :

1/مقياس الخجل "الحسين عبد العزيز لدري "

2 /مقياس تقدير الذات ل"كوبر سمي

- نتائج هذه الدراسة :

1/ توجد علاقة ارتباطي سلبية قوية بين الخجل وتقدير ذات لدى المراهقات في التعليم المتوسط .

2/ توجد علاقة ارتباطي سلبية ضعيفة بين الخجل وتقدير المنخفض للذات لدى المراهقات في التعليم المتوسط.

3/ توجد علاقة ارتباطي سلبية بين الخجل وتقدير المتوسط ذات لدى المراهقات في التعليم المتوسط .

4/ توجد علاقة ارتباطي سلبية ضعيفة بين الخجل وتقدير العالي للذات لدى المراهقات في التعليم المتوسط.

**الدراسة الخامسة :** مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في تقنيات النشاط البدني والرياضي بعنوان :

- النشاط البدني الرياضي وعلاقته بالخجل الاجتماعي دراسة مقارنة بين الممارسين وغير ممارسين للتلاميذ في مرحلة المراهقة .

**صاحب الدراسة :** مكاي منصور تحت إشراف الأستاذ فأرجون نبيل .

نوع الدراسة : دراسة مقارنة بين الممارسين وغير ممارسين ,دراسة ميدانية بولايته الاغواط ,الشلف

مكان الدراسة : ثانوية بريدة الجديد ولاية الاغواط .

ثانوية حي السلام - الشلف .

سنة الدراسة : 2010م - 2011 م .

منهج الدراسة : المنهج الوصفي

مجتمع الدراسة : هو تلاميذ مرحلة الثانوية ويتمثل مجتمع البحث على ثانويتين .

ثانوية ولاية الاغواط بريدة الجديد : 254 تلميذ .

ثانوية بولاية الشلف حي السلام :39 تلميذ . المجموع 293 تلميذ .

نوع العينة لهذه الدراسة : العينة العشوائية ويقدر حجم العينة في الدراسة الحالية من 293 تلميذ مقسمة على ثانويتين .

الأداة لهذه الدراسة : مقياس الخجل الاجتماعي من تأليف جونز وراسل 1982 وتدريب الأنصاري (1993) . يقيس الاختبار الجانب المعرفي والوجداني سمة اخجل يتكون من 20 عبارة وبدائل خمسة للإجابة ( أبدا ,قليلا ,باعتدال ,كثيرا ,دائما ) .

نتائج هذه الدراسة : في هذا البحث تم إثبات صحة فرضيات البحث .

ف1/ هناك فرق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية ترجع لمتغير السن .

ف2/ هناك فرق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية ترجع لمتغير الجنس .

ومن هنا يمكننا القول إن الدراسة حققت أهم أهدافها وهي الكشف عن دور الأنشطة البدنية والرياضية في تحقيق من الخجل الاجتماعي للمراهقين المتمدرسين .

7- التعليق عن الدراسات السابقة والمشابهة :

من خلال هذه الدراسات التي تتشابه مع الدراسة الحالية ولو بمتغير وحد ثم استنتاج الجدول الآتي مع ذكر نوع الأداة والمتغيرات والمجتمع العينة وصولاً إلى النتائج المتوصل مع وصف أوجه التشابه و أوجه الاختلاف مع هذه الدراسة :

الجدول رقم 01 :

الدراسة	الأداة	المتغيرات	المجتمع	العينة	النتائج
الدراسة الأولى	مقياس الخجل	النشاط البدني الرياضي ومستويات الخجل	في ثانويات بلدية الجلفة	عينة عشوائية	فرضية 1: محققة فرضية 2: محققة فرضية 3: محققة . فرضية العامة : قد تحققت
الدراسة الثانية	استبيان مقياس 1 القلق النفسي . 2 ضغط النفسي .	القلق والضغط النفسي . المراهقات المحجبات وغير محجبات ممارسات لنشاط البدني الرياضي	في ثانويات مدينة ورقلة	عينة عشوائية	فرضية 1: تم قبولها . الفرضية 2: تم قبولها . الفرضية 3: لا توجد فروق . الفرضية 4: لا توجد فروق . الفرضية العامة : القلق والضغط النفسي منخفض
الدراسة الثالثة	1 استبيان مقياس 2 ادراك الضغط . 3 اختيار حالة وسمة القلق .	1 ممارسة النشاط البدني في الوسط مختلط . 2 درجة القلق كسيمة وكحالة درجة الضغط	في ثانويات مدينة الجزائر – تلميز السنة الثالثة ثانوي	عينة عشوائية	فرضية 1: وجود علاقة ارتباطية موجبة . فرضية 2: فرضية جزئية 1 هناك فروق ذات دلالة إحصائية فرضية جزئية 2: هناك فروق ذات دلالة إحصائية الفرضية العامة : ان ممارسة النشاط البدني في وسط مختلط يزيد من حدة الضغط لهذه الفئة

<p>فرضية 1: توجد علاقة ارتباطية سلبية قوية فرضية 2: توجد علاقة ارتباطية ضعيفة مع تقدير منخفض فرضية 3: توجد علاقة ارتباطية سلبية فرضية 4: توجد علاقة ارتباطية ايجابية ضعيفة</p>	<p>عينة عشوائية</p>	<p>في متوسطة منطقة دلس ولاية بومردس تلاميذ سنة اولى وثانية متوسط</p>	<p>الخلج تقدير الذات</p>	<p>مقياس الخلج . 2مقياس تقدير الذات</p>	<p>الدراسة الرابعة</p>
<p>فرضية 1 هناك فروق ذات دلالة إحصائية ترجع لمتغير السن فرضية 2: هناك فروق ذات دلالة إحصائية ترجع لمتغير الجنس الفرضية العامة :دور النشاط البدني في تخفيف من الخلج الاجتماعي .</p>	<p>عينة عشوائية</p>	<p>تلاميذ مرحلة الثانوية بولاية الاغواط وولاية الشلف</p>	<p>النشاط البدني الرياضي الخلج الاجتماعي</p>	<p>مقياس الخلج الاجتماعي</p>	<p>الدراسة الخامسة</p>



### أوجه التشابه وأوجه الاختلاف :

دراستي هذه تتشابه مع الدراسة الأولى من حيث الأداة والمتغيرات بالأخص متغير التابع وتختلف معها من الناحية نوع معينة .

وكذلك مع الدراسة الثانية تتشابه معها من ناحية المتغيرة المتابع وتختلف معها في كل الجوانب الأخرى .

إما يخص الدراسة الثالثة تتشابه معها في نوع المجتمع فقط وتختلف معها في كل الجوانب الأخرى .

وتليها الدراسة الرابعة تتشابه معها في الأداة واحد المتغيرات وتختلف معها في كل الجوانب الأخرى .

وأخيرا الدراسة الخامسة تتشابه معها من ناحية الأداة وتختلف معها في نوع الدراسة وطبيعة المجتمع .

# الجانب النظري

الفصل الأول

النشاط البرني

والرياضي

\* تمهيد:

1-النشاط البدني الرياضي التربوي

2-مفهوم التربية البدنية والرياضية

3-أهداف التربية البدنية والرياضية

4-الأسس العلمية للتربية البدنية والرياضية

5-مفهوم الدرس أو حصة التربية البدنية والرياضية

6-ممارسة النشاط البدني الرياضي النسوي في الإسلام

\*خلاصة الفصل

**تمهيد:**

لقد اجتمعت الفلسفات التربوية على أن النشاط البدني الرياضي يلعب دورا متميزا في الارتقاء بخبرة الفرد الشخصية, وتميزها من حيث إسهامها في تحسين المستوى الصحي والبدني والتنمية الروح الاجتماعية, والاتصال بالآخرين وزيادة إنتاجية الفرد, فهو يسعى إلى تحقيق التربية الشاملة وهو لاحتاج إلى مدربين, يعلمون على تلقين وتعليم المهارات الرياضية فحسب, بقدر ما هو بحاجة إلى مدربين على قيادة نمو الشباب من الناحية النفسية والاجتماعية بما لذلك من اثر بالغ على تحديد قيم الممارسين واتجاهاته.

وتستهدف عملية التربية في التحقيق النمو المتكامل للتلاميذ من جميع الجوانب التي منها الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية والروحية والجمالية, الأخلاقية, بما يكفل تكوين الشخصية المتزنة المتكاملة .....

وكل هذا يرجع بالدرجة الأولى إلى أستاذ التربية البدنية والرياضية الذي يجب عليه أن يقوم بعمله على أكمل وجه أجراء هذا النشاط ويكون ذلك بمراعاة دوافع التلاميذ وراعاتهم في الممارسة الرياضية لتدعيمها وتوجيهها ليستطيع النجاح في عمله .

### 1/ النشاط البدني الرياضي التربوي:

#### 1-1/ تعريف النشاط :

هو كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقفة على طاقة الكائن الحي وتمتاز بالتلقائية أكثر منها الاستجابة

#### 1-2/ تعريف النشاط البدني:

د. "أنور أمين الخولي" ( في تعريفه للنشاط البدني هو التعبير عام فضفاض، يتسع ليشمل كل ألوان النشاط البدني التي يقوم بها الإنسان والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام ) . كما عرفه " قاسم حسن " ( بأنه ميدان من ميادين التربية عموما والتربية البدنية خصوصا ويعد عنصرا فعالا في إعداد الفرد، من خلال تزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي للواجهة الايجابية لخدمة الفرد نفسه ومن خلال خدمة المجتمع ). (شاربي, 2009, ص17.18).

#### 1-3/ تعريف التربوي :

إن مفهوم التربية الذي أبرزه المفكر "جون ديوي" " DEWEY " والذي يرى إن التربية ليست مجرد إعداد للحياة، وإنما الحياة نفسها، وهنا تبرز معاني الخبرة المرئية التي لا يتوقف إكسابها على سن معينة، كما يبرز مفهوم التربية المستمرة من خلال تثقيف الفرد مدى الحياة

#### 1-4/ تعريف النشاط البدني الرياضي التربوي:

يعتبر النشاط البدني الرياضي احد اتجاهات الثقافة الرياضية التي ترجع إلى التقدم حيث كان الإنسان البدائي يمارسها كثيرا ضمانا للإشباع حاجته الأولية .

إما في عصرنا هذا فان النشاط البدني الرياضي أصبح عنصرا من عناصر التضامن بين المجموعات الرياضية وفرصة لشباب العالم اجمع يتعارفوا بعضهم على بعض خدمة المجتمع بالإضافة إلى ذلك فهو يساهم في تحقيق ذلك الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية (منصور. 1971. ص209).

## 2/ مفهوم التربية البدنية والرياضية:

1-2/ التربية لغة : أصلها ، ربا يربو أي زاد ونما

ب/ التربية اصطلاحاً : يقول جون وولته 1963: التربية علم قائم بذاته لأنه لها موضوع ومادة علمية مكونة من مفاهيم ,وحقائق ,ونظريات على مستوى جيد من التنظيم والتصنيف يؤهلها لان تدريس وتدریس كأحسن ما يكون التدريس . (شاربي ، عن رونييه ، 1982ص 27).

### ج/ التعريف الاجرائي :

التربية أولاً وقبل كل شيء عملية نمو بمعنى إن الغرض الأول والاهم والطريق المثلي هي أن تكون التربية مجالاً للنمو المتريبي جسداً وعاطفة وعقلاً واجتماعياً ومعرفة ومهارة .

2-2/ التربية البدنية: يرى "وليامز" أن التربية البدنية هي مجموع الأنشطة البدنية للإنسان التي اختيرت كأنواع ونقدت كحائل . (محمد الحماحي ، أمين الخولي، 1990 ص 18-19).

2-3/ مفهوم الرياضة : نرى أن التربية البدنية هي وسيلة من الوسائل التعليمية والتربوية التي تهدف الى النمو بالفرد بدنياً وعقلياً اجتماعياً ونفسياً وخلقياً عن طريق ممارسة النشاط البدني المنظم .

لوشن وسيج ((هي نشاط مفعم ، للعب تنافسي، داخلي وخارجي المرود والفائدة، ويتضمن أفرادها أو فرقاً تشترك في سباق أو تقرر النتائج في ضوء التفوق في المباراة البدنية والخطط. (شاربي عن أنور الخولي 1996 ص 32).

## 2-4/ مفهوم التربية البدنية والرياضية:

وعرفها "ويست بوتشر" (التربية البدنية والرياضية تستعمل على اكتساب وصقل المهارات الحركية وتطوير اللياقة البدنية والمحافظة عليها من اجل أفضل مستوى صحي ) .

( شاربي عن أمين الخولي 1996 ص 35 في ص 15 )

ومن خلال ذكرنا يتجلى لنا أن ميادين النشاطات البدنية والرياضية والتربوية، تتعدد وتتعدى من كونها تربية الجسم أي للبدن فقط الذي يظم على المعنى الحقيقي للكلمة ، لأنها تجاوزت حدود الجسم ليشمل آفاق الفكر والادراك والمشاعر والحساسيات والانفعالات .

### 3/ اهداف التربية البدنية والرياضية :

ينتظر من التربية البدنية والرياضية ان تؤدي في مجال التربوي الشامل إلى ثلاثة أهداف كما يلي :

**1/ الناحية البدنية :** (تهدف التربية البدنية والرياضية من هذي الناحية إلى تحسين قدرات الفرد الفيزيولوجية والنفسية المحركة لتسييرها من خلال التحكم لأكبر في البدن وتكييف السيرة مع البيئة وذلك بتسهيل تحويلها بواسطة تدخل ناجح منظم تنظيمًا عقلايا ) ..

( محمود 1992 ص 24 ) .

**2/ الناحية الاقتصادية :** (ان تحسين صحة الفرد وما يكتسبه من ناحية المحرك النفساني أمر يزيد من قدراته على مقاومة التعب ,اذا يمكنه من استعمال القوة المستخدمة في العمل استخداما محكما ,فان يؤدي بذلك الى زيادة المردودية الفردية والجماعية في عالم الشغل الفكري واليدوي محكما ) ( محمود, 1992 ص 25 ) .

**3/ الناحية الاجتماعية والثقافية :** (ان التربية البدني والرياضية تجعل القيم الثقافية والخلقية التي توجه أعمال كل مواطن وتساهم في تعزيز الوثام الوطني مدخرة الظروف الملائمة للفرد كي يتعدى ذاته في العمل وتنمية الروح الانضباط والتعاون والمسؤولية والشعور بالوجبات المدنية ) . ( محمود 1992 ص 25 ) .

### 4/ أسس العلمية للتربية البدنية و الرياضية :

ان كل حركة او مهارة وكل نشاط وكل صراع لأبدو ان يجد تفسيراً له وفي ضوء المعلومات المنسقة والمستندة الى قوانين تستند التربية البدنية في وضع برنامجها على قاعدة علمية ثابتة ( بيولوجية ,نفسيا ,حركيا ,اجتماعيا ) .

**1/ أسس البيولوجية لتربية البدنية والرياضية :** ان فهم البيولوجية للتربية البدنية والرياضية ضرورة بالنسبة للمربي في هذا الميدان حتى يمكنه تقديم التفسيرات المناسبة لكل حالة حيث انه يتحامل مع جسم وقد يعترض هذا الجسم للأذى اذا لم يكن المسؤول ملما بتأثيرات النشاط البدني على الجسم البشري .

**2/الأسس النفسية لتربية البدنية والرياضية :** ان التربية البدنية الرياضية لا تؤثر فقط على النمو والإعداد البدني ولكن يمد ذلك ليشمل الصفات الخلقية والإرادية لمعرفة الأسس النفسية



يمكن ان تعطي تحليلا الأهم النواحي للنشاط البدني الرياضي ويساهم في التحليل الدقيق للعمليات النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي لذلك على مدرس التربية البدنية الرياضية ان يقوم بتعليم أوجه النشاطات المختلفة التي تتضمنها مهنته طبقا للمبادئ السيكولوجية المتعارف عليها حتى يحقق نتائج احسن في وقت وجهد اقل .

### 3/ الأسس الاجتماعية للتربية البدنية والرياضية :

تستطيع التربية البدنية والرياضية ان تلعب دورا هاما في تحسين اسلوب الحياة وذلك لأنها تتخلل حياتنا اليومية وهي تساعد الفرد على التكيف مع الجماعة فما للعب الا احد مظاهر التالف الاجتماعي .  
(د-شاربي, 2009 ص21 ) .

### 5/ مفهوم درس او حصة التربية البدنية والرياضية:

#### 5-1/ مفهوم درس تربية البدنية و الرياضية :

من اجل تحقيق الأهداف التربوية يعتبر درس التربية البدني والرياضية ذو دور فعال ومميز من بين الدروس المنهجية الاخرى، حيث يمثل الجزء الاهم في مجموع اجزاء البرنامج المدرسي للنشاط البدني الرياضي التربوي، ومن خلاله تقدم كافة الخبرات والمواد التعليمية للدرس يجب ان يراعي فيه المدرس كافة الاعتبارات المتعلقة بطرق التدريس والوسائل التعليمية، التدرج التعليمي لتتابع الخبرات، وطرق القياس والتعليم .

#### 5-2/ تعريف درس:

يعتبر درس التربية البدنية الرياضية الوحدة الاساسية للرياضة المدرسية لكونه يكتسب طابعا خاصا يميزه عن باقي الدروس ، فأصبحت من الاهم العناية بمكوناته.  
ويمثل درس التربية البدنية الاطار الامثل الذي تتجمع فيه كل الخبرات التربوية والرياضية والمدرسية (كما يمثل الجزء الاهم من مجموع الاجزاء للبرنامج المدرسي التربية البدنية الرياضية ومن خلال تقدم كافة الخبرات والمواد التعليمية التي تحقق اهداف المنهج ويفترض ان يستفيد منه كل تلاميذ المدرسة مرتين اسبوعيا على الاقل .

(عدنان, 1994ص119).

### 3-5 / محتويات درس تربية البدنية و الرياضية:

يتكون من:

-**الجزء التحضيري** : ويشمل الإجراءات الإدارية ، الإحماء ، التمرينات .

-**الجزء الرئيسي**: وهو صلب درس التربية البدنية الرياضية الذي يتمركز حول المهارات والتقنيات المراد تعليمها والهدف التربوي المراد بلوغه ويحتوي على :

**1/ النشاط التعليمي** : ويقدم في جزء المهارات والخبرات تعليمها سواء كانت لعبة فردية او جماعية ، أو طريقة تعليم تلعب دورا هاما في استيعاب التلميذ المهارات.

**2/ النشاط التطبيقي**: ويقصد به نقل الشواهد والمفاهيم لاستخدام الوعي في نقل الواقع العلمي، ويعتبر النشاط التطبيقي فرصة سامحة للتأكيد على خروج الفريق الواحد والقدرة على القيادة .

-**الجزء الختامي**: وتدعى فترة الهدوء والرجوع إلى الحالة الفيزيولوجية الأولى، والهدف منها هو العودة بالجسم إلى الحالة البدنية الأولى . (شاربي 2009 ص 24.23).

### 4-5 / أهمية درس تربية البدنية و الرياضية :

تعد التربية البدنية والرياضية الركن الاساسي لتطوير كافة قدرات التلميذ ،فمن الواجب اذن الاهتمام بمادتها وما تحتاج اليه من امكانيات وبرنامج ومناهج حديثة وان المندلاوي (يرى ان للتربية البدنية ورياضية مكانة كبيرة في عملية بناء التلميذ وتطويره بدنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا ( جبالي عن المندلاوي , 1990 ص 98 ) .

وإذا كانت التربية البدنية والرياضية عرفت بأنها عملية توصية للنمو البدني ،فان ذلك يعني ان درس التربية البدنية والرياضية كأحد أوجه الممارسات يحقق أيضا هذه الأهداف ولكن على مستوى المدرسة يضمن النمو الشامل والمشرف للتلاميذ.

### 5-5 / أهداف درس التربية البدنية و الرياضية :

ويمكن تلخيصها في ما يلي :

1/ التنمية المهارات الحركية .

2 / التنمية العقلية .

3/ التنمية الخلقية والاجتماعية .

**6/ ممارسة النشاط البدني الرياضي لنسوى في الإسلام:**

يعتبر الدين الإسلام الديانة الوحيدة التي كرمت المرأة ، فلم ترد أية أو حديث يمنع الفتاة من ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية ,بالعكس الإسلام دين الجمال والكمال فمن الخطأ إن لا تمارس المرأة الأنشطة الرياضية ,فهي في كل مرحلة من المراحل نموها في اشد الحاجة إلى الحركة والتمرين .

وقد ورد عن الرسول صلى الله عليه وسلم انه كان يسابق عائشة رضي الله عنها ,وعن عائشة قالت (خرجت مع النبي صلى الله عليه وسلم في بعض أسفاري وأنا جارية لم احمل اللحم ولم أبدت فقال للناس تقدموا فتقدموا ثم قال لي :تعالى أسابك فسابقته فسبقته) .  
ومن هنا تتجلى لنا مشروعية ممارسة الفتيات للأنشطة البدني الرياضي ووجوب تشجيعهن على هذا وأيضاً وجوب تخصيص قاعات خاصة للنساء بعيدة الاختلاط حيث تتمكن الفتيات من ممارسة اي نشاط تفضله للحفاظ على صحتها وتعينها على أداء واجباتها .  
(جبالي - مذكرة 2007 م 2008 م .ص75).

## خلاصة :

من خلال كل هذا نرى أن ممارسة البدني الرياضي التربوية ، لا يتعارض مع الشريعة الإسلامية قط ، وخاصة فيما يتعلق بممارسة الفئات لهذا النشاط .

وفي الأخير يمكننا القول إن حصة التربية البدنية الرياضية تسعى دائما لبناء نظام التربوي منتج للإفراد مبدعين أصحاب قدرين على رفع المتحدي والمنافسة الشريفة والاندماج السليم في المجتمع.

فمن طريق الحصة التعليمية يمكننا تحسين عوامل الفاعلية الحركية وإشباع الرغبة من خلال صرف المكبوتات النفسية عن طريق الكلام والحركة والانفعالات .

الفصل الثاني

الخجل

\*تمهيد:

1- مفهوم الخجل

2- الفرق بين مفهوم الخجل و الحياء

3- أنواع الخجل

4- أعراض الخجل

5- أسباب الخجل

6- مكونات الخجل

7- الاتجاهات المفسرة للخجل

8- صفات الشخص الخجول

9- من هي المراهقة الخجولة

10- طرق وعلاج الخجل

\*خلاصة الفصل

## تمهيد:

يختلف الناس فيما بينهم من حيث طباعهم وسماتهم وأمزجتهم فترى منهم القاسي وكذلك اللطيف كما نرى المنبسط والمنطوي وكذلك الصريح والخبول كلاله طبعه الخاص ، وفي الحقيقة هناك بعض السمات تعد في بداية الامر سمات عادية طبيعية ولا شكل عرقلة لدى الفرد كسمة الخجل والتي قد نلاحظها اكثر في فترة المراهقة حيث يحس المراهق بالخدجل بسبب مشاعره التي يتعرض لها والتي يمكن ان نربطها بالمتغيرات الجسمانية التي تسبق فترة البلوغ او النضج وهذه نتيجة لنشاط الغدد الصماء ,وكذلك يعتبر الخجل امرا عاديا وسمة محمودة في مرافق معينة تستدعي فيها الخجل لدى الفرد كطبيعة انسانية كان يقدم له إطراء حسن لفعل ما قام به وغيرها ولكن اذا كان الخجل ملازما للفرد بالاستمرار ودرجة عالية فانه حتما يشكل مشكلة شخصية ونفسية لها تأثيرها السلبي .

## 1/ مفهوم الخجل :

لغة :

- كلمة مشتقة من الكلمة ذات الأصل اللاتيني " timile " وتعني خوف الفرد ردود أفعاله خاص بحضور الآخرين. ( bre,dam,liesEil 1997. 61 )

- الخجل في اللغة يعني الاسترخاء والحياء ويكون من الذل ,وان يتلبس الأمر من الفرد فلا يدري كيف المخرج منه . (حسين 2003 ص324).

اصطلاحا:

- في حين أشار العبد إلى (بان الخجل ليس حياء شرعا لأنه إفراط في الحياء إلى حد الاضطراب والخبرة ,ومن اجل هذا كان الخجل مذموما لما في من تجاوز.

(عبداللطيف1988 ص166).

- حسب ليري :عرفه انه مجموعة من أعراض السلوكية عاطفية متزامنة تتصف بالقلق الاجتماعي والكبح في العلاقة بين أفراد الناتجة عن وجود توقع بين الأفراد .

(مصطفى .نور القمش وآخرون , 2007 ص224).

إجرائي :

- يعرف الخجل بأنه شكل من أشكال الخوف يتميز بالاضطراب في أثناء احتكاك الفتاة بالآخرين فالخجل ينتشر دائما بواسطة الناس ,ويعرف الخجل بأنه نوع من أنواع القلق الاجتماعي .

- هناك من يعرفه ويصف بأنه حالة انفعالية تسهم بعدم الارتياح و الحرج في وجود الآخرين وما يصاحبها بأفكار سلبية ,نحو الذات.

## 2/الفرق بين الخجل والحياء:

الحياء هو سلوك إرادي يقصد به احترام الطرف الاخر في التفاعل كما يحدث عندما يخفض الطالب صوته أمام أستاذ وذلك بخلاف الخجل لذي ينتاب الفرد بصورة الإرادية في معظم الظروف التي تحدث فيها ,الحياء في احد معانيه يقصد به حرج الفرد من فعل لا ينبغي فعله ,وهو بذلك يجعل الفرد مراقبا لخطواته فلا يتعدى الحدود المشروعية كذلك يطلب الحياء عند الكلام بان يظم الإنسان فمه من السب والإساءة للآخرين ,وليس بالامتناع عن الكلام



وخشية مخاطبة الغرباء . (حسن 2003 ص 333).

### 3/ أنواع الخجل :

**3-1/ الخجل التخصصي :** يمكن للفرد إن يمس بعامل قوي من الخجل البنيوي ,ولكن تبعا لشروط وخصائص طبيعية مكتسبة ,نجد في هذا نوع من الخجل .

**3-2/ الخجل الجنسي :** يظهر هذا نوع خاصة عند المراهقين ,سواء عند أفراد كانوا يخجلون أولا ,فيحمر وجه الخجول عند ذكر إي جانب يخص الجنس هذا التغير في سلوك راجع إلى تغير الفيزيولوجية خاصة عند المراهق , فيمكن هذا النوع ان يؤثر على الحياة الجنسية خاصة عند الراشد.

**3-3/ الخجل المراهقة :** المراهقة هي مرحلة التي يظهر فيها الخجل بصفة كبيرة سواء عند المراهقين الذين لديهم خجل أو الذين كانوا يعانون منه منذ طفولتهم وبمر بعد تجاوز هذه المرحلة والسبب في ذلك هو الوضعية النفسية و الفيزيولوجية والاجتماعية للمراهق .

**3-4/ الخجل الموضوعي :** يتمثل هذا عندما يكون السبب الموضوعي للخجل يظهر مفعوله عندما تجتمع معه أسباب أخرى مثلا :هناك بعض التلاميذ لا يخجلون من معلمهم آلافي المدرسة ولكن إذا التقوا معه في أماكن أخرى لا يشعرون بالخلج .

**3-5/ الخجل الفجائي :** فبعض الأشخاص لا نعطيهم صفة الخجل لعدم ظهور إي عرض من أعراض الخجل لكن في بعض الأحيان تظهر عليه هذه الصفة لسبب آخر وهذا النوع يتطلب دراسة سيرة الشخص لا يوجد شخص محمي من الخجل.

(كربوش Gudet,jime ص 59 - 58).

### 4/ أعراض الخجل :

الخلج الغير طبيعي شأنه شان إي ضغط نفسي آخر يؤدي إلى ظهور مجموعة أعراض تتدرج تحت 3 تقسيمات هي :

#### 1/ أعراض سلوكية :

- قلة التحدث والكلام بحضور الغرباء .
- النظر دائما لأي شيء عدا من ليتحدث معه .
- تجنب لقاء الغرباء أو أفراد غير المعرفين له .

- شاعر الضيق عند الاضطرار للبدء بالحديث أولاً .
- عدم القدرة على الحديث او التكلم في المناسبات الاجتماعية .
- الامتناع عن الاشتراك مع اقران .
- الجمود وخمول في الوسط المدرسي .
- التردد الشديد لاداء مهام فردية او جماعية .

#### ب/ أعراض جسدية :

- زيادة نبض القلب .
- دقات القلب قوية وسريعة .
- مشاكل وألام في المعدة .
- الجفاف في الفم والحلق .
- تعرق في اليدين والكفين .
- ارتجاف و الارتعاش اللا ارادي .
- غصة في الحلق .

#### ج/ أعراض انفعالية داخلية (مشاعر داخلية نفسية )

- الشعور بالإحراج في أوسط المرافق .
- الشعور بالخوف والصمت المستمر .
- محاولة البقاء بعيدا عن الأضواء أو الآخرين .
- الشعور بعدم الأمان وبنقص .
- احمرار الوجه ولعنتمة في الكلام وألم نفسي شديد .
- عدم القدرة على التعبير وغيرها من الأعراض .

#### 5/ أسباب الخجل :

تعددت و اختلفت تفسيرات العلماء والباحثين لأسباب الخجل كما إن هناك عدة أسباب

تؤدي الى الخجل هي كالتالي :

5-1/ الأسباب العضوية :

يرى " yodaPiess " الى الخجل لكنها ليست إلا وسيلة لتبرير عليهم لان السبب القاعدي للخجل مدفوع بهذه الإعاقة وبذلك لان الفرد يعتقد بان الآخرين لا ينظرون إليه من جانب الايجابي .  
(نايل كسال عن 69 م 1973 ePierr Daco ) .

5-2/ الأسباب الاجتماعية :

لا يمكن أن يحدث الخجل خارج نطاق المجتمع لأنه يحدث دائما بحضور فرد أو أفراد من هذا المجتمع الذي له وزنه الفعال في إحداث هذه الأزمات النفسية داخل الشخصية ,كما يرى بعض علماء النفس الاجتماعية أن الأسرة دورا فعال في إيجاد نوع الخجل من نفسية الفرد وتنمية بذورها الخطيرة التي تحد من تنمية الإنسان في مجالات متعددة من حياته الاجتماعية وسلوكه التفاعلي مع البيئة التي ينشأ فيها .

(نايل كسال عن محمد الطاهر 1987 ص 177 في ص 46 ) .

5-3/ الأسباب النفسية :

ان الشعور المرهب و الحساسية الزائدة عند المراهق يلعبان دورا كبيرا في حياته بحيث يصبح كثير الأفعال عصبية المزاج يتأثر لاتفة لأسباب ويبلغ كثيرا ولا يتحمل أي هزة نفسية كما أن للأوهام دورا في عملية الخجل كما أشار "فرويد" إلى أن الخجل يعود إلى انخفاض أو نقص العدوانية الجنسية لديه وتلك القدرة التي لما وزنها في حياة الفرد فضعفها يؤدي ال عقدة الخجل .  
(نايل كاسل عن 1985 P 58 freeud siymmd ) .

6/ مكونات الخجل :

6-1/ المكون المعرفي :

حيث أشار أيزنك و أيزنك إلى ذلك المكون بأنه انتباه ,مفرط للذات, ووعي زائد بالذات والصعوبات في الإقناع والاتصال .  
(مياسة , 1999 ص 29 ) .

6-2/ المكون الفيزيولوجي:

ويتضح في زيادة إفراز الادرنالين واحمرار الوجه و إفراز العرق وزيادة النبض وجفاف الحلق ,وبرودة اليدين .  
(مياسة , 1999 ص 15 ) .

### 6-3/ المكون السلوكي :

يتمثل في حدوث حالة من عدم ارتياح و ارتباك والحيرة والتردد والتذبذب والصمت .

(مياسة 1999 ص 15 ) .

### 7/ الاتجاهات المفسرة للخجل : ( النظريات )

يعتبر الخجل ظاهرة مرغوبة و الشائعة في مرحلة العمر المختلفة وخاصة في مرحلة المراهقة ، لذا كان موضوع الخجل مركز على نظريات عديدة منها:

#### 7-1/ الاتجاه التحليلي :

يفسر الاتجاه التحليل الخجل في ضوء انشغال الأنا بذاته ليأخذ شكل النرجسية فضلا عن أن الشخص الخجول من وجهة النظر هذه يتميز بالعدائية والعدوان .

#### 7-2/ الاتجاه التعلم الاجتماعي :

وفيه يعزو الخجل إلى القلق الاجتماعي و الذي يثير أنماطا متباينة من سلوك الانسحابي وعلى الرغم من أن النتيجة الطبيعية للانسحاب تتمثل في خفض معدلات القلق ومن ثم الخجل، إلا انه يمنع فرصة تعلم المهارات الاجتماعية الملائمة.

#### 7-3/ الاتجاه البيئي الأسري :

ويرجع البعض الخجل إلى عوامل بيئة أسرية، تتمثل فيها يمارسه الولدان من أساليب معاملة، كالحماية الزائدة، التي قد ينتج عنها اعتماد الطفل الكلي على الوالدين ، إما جهل الوالدين في أحيان كثيرة أو شعورهما المستمر بالذنب لقلّة ميلهما للأطفال، فضلا عن أن النقد المستمر الموجه للطفل قد يؤدي إلى نشأت أسلوب التردد و تنمية المخاوف لديه .

#### 7-4/ الاتجاه الوراثي :

ويغري الخجل إلى شق وراثي تكويني، فيميل بعض الأطفال إلى التعرض للضوضاء والرغبة في الانطلاق، في حين يميل بعضهم الآخر إلى السكون والانفراط، وقد يستمر هذا النمط ملازما لسلوك الطفل طول حياته، أن معاملة الطفل الخجول وراثيا بأي من الطرق الممارسات الوالدية السالبة . (تقريرين مذكرة 2010 2011 ص 17 18 ) .

### 8/ صفات الشخص الخجول :

يتميز ب:

- أكثر توترا وقلقا .
- قليل اللياقة والثقة في التداخل والتفاعل الاجتماعي .
- مائلا إلى العزلة .
- منشغلا بالذات ومتأملا ما فيها من نقص .
- مائلا إلى الصمت حين خروجه عن الجماعة . (مياسة 1999 ص 82).

### 9/ من هي المراهقة الخجولة :

في الواقع هي إنسانة مسكينة وبائسة تعاني من عدم القدرة على الأخذ والعطاء في المحيط المدرسي والمجتمع وبذلك تشعر بالمقارنة مع غيرها من أقرانها بالضعف, والمراهقة الخجولة تحمل في طبيعتها نوع من ذم سلوكها كما لان الخجل بحد ذاته هو مرحلة عاطفية أو انفعالية معقدة تنطوي على شعور بالنقص والعييب وهي لا تبعث على الارتياح أو الاطمئنان في النفس . (حسية مذكرة 2010 2011 عن جبالي 2003 ص 14 في ص 66) .

### 10/ طرق وعلاج الخجل :

تعالج مشكلة الخجل الشديد باستخدام الطرق التالية :

- 1/ تعليم الأفراد الخجولين وتدريبهم على اكتساب المهارات الاجتماعية والتفاعل مع الآخرين بطريقة ايجابية .
- 2/ تعديل الأفكار والاعتقادات السلبية التي يكونها الشخص الخجول عن نفسه وعن الموافق الاجتماعية والآخرين الذين يتعامل معهم ,وتعليمه طريقة التفكير الايجابي والمنطقي في التعامل مع الآخرين وجعله يتحدث عن نفسه بطريقة ايجابية.
- 3/ تعليم المراهقين الخجول وتدريبه على زيادة الثقة بنفسه وقدراته وبأهميته كفرد في المجتمع من خلال تدريب على الممارسة المهارات التوكيدية في المرافق الحياة الواقعية .
- 4/ مواجهة الخجل وإزالته من خلال تعريض المراهق للمثيرات والمرافق الاجتماعية المخيفة التي تستثمر الخجل لديه ,وذلك عن طريقة اللعب الأدوار في هذه المواقف ، مثل موقف التفاعل مع الآخرين وبدء الحديث معلم . (تقيرين مذكرة 2010 2011 عن طه عبد العظيم 2009 ص 40) .

## خلاصة :

وفي الأخير وجدت أن المراهقة الخجول تعاني من اضطرابات نفسية كصعوبة إقامة العلاقات الاجتماعية وكذلك صعوبة التكيف وهذا ما يسبب لها نقص الثقة بالنفس والنظرة السلبية نحو الذات هذا ما يؤثر بطريقة سلبية على السياقات والميكانيزمات المعرفية لدى شخصيتها وبما أن ظاهرة الخجل تعد من بين المشكلات التي يتعرض لها المراهقة في هذه المرحلة ، وبالتالي فإنها يؤثر سلبا على شخصيتها في المستقبل .

لهذا تم التطرق إلى بعض الجوانب التي تمس هذا الموضوع من اجل تحصيل كافي من المعلومات الخاصة به من كل الجوانب .

# الفصل الثالث

## المراقبة

\*تمهيد:

- 1- مفهوم المراهقة
- 2- الفرق بين مفهوم المراهقة و مفهوم البلوغ
- 3- التعريف البيولوجي للمراهقة
- 4- التعريف السيكولوجي للمراهقة
- 5- التعريف الاجتماعي للمراهقة
- 6- أنواع المراهقة وأشكالها
- 7- أقسام المراهقة
- 8- خصائص النمو في مرحلة المراهقة
- 9- الخصائص الجنسية الأولية و الثانوية عند البنات
- 10- أهم المشكلات التي قد يعاني منها المراهقون
- 11- مشاكل المراهقة في الثانوية
- 12- أهمية الرياضة للمراهقين

\*خلاصة الفصل



## تمهيد:

المراهقة مرحلة من مراحل الحياة تتميز بسرعة النمو والتغير في كل المظاهر النهائية تقريبا، الجسدية، المعرفية، الانفعالية، الاجتماعية، وحسب تقدير معظم الباحثين فإن هذه الفترة تغطي السنوات الممتدة بين السن 10 و20 سنة حيث ينتقل الفرد خلالها من عدم نضوج الطفولة إلى نضج الرشد وبالتالي فهي بمثابة جسر الوصول بين هاتين المرحلتين، فعلى الرغم من أن التغيرات الرئيسية للمراهقة عامة لدى الجميع إلا إن النتائج تأتي على قدر التباين وذلك لأن الآثار السيكولوجية للتغيرات البيولوجية والمعرفي و الاجتماعية لمرحلة المراهقة تتشكل من خلال البيئة التي تحدث فيها هذه التغيرات .

حيث تتمثل هذه الفترة مرحلة حرجة في حيات الفرد بمعنى أنها تحتاج إلي تكيف من نوع جديد، يختلف تمام كما كانا الفرد قد تعود عليها من قبل ومن أهم مميزات هذه المرحلة هي كثرة المشاكل التي تنصب على المراهق وعلى عائلته، فتجد إن المراهق يواجه صعوبات كبيرة للتأقلم مع الوضع الجديد الذي يعيشه ومن هذه الصعوبات نجد الفشل الاكتناب، القلق الخجل، ضغوطات النفسية، تؤثر على المراهقة أو المراهق و في نفس الوقت يتأثر بها فتخلق له مشاكل عدة .

### 1/ مفهوم المراهقة :

المراهقة مرحلة انتقالية من طفولة إلى الرشد فهي مرحلة ليست بالقصيرة ..... وهي مرحلة نضج أو نمو في نواحي مختلف بالنسبة للذكر والأنثى ,فيحدث فيها نمو جسمي ملحوظ من خلال إفراز هرموني جنسية معينة ومرحلة المراهقة هي انتقال تدريجي ولكنها تختلف بالطبع - من شخص إلى آخر, ومن بيئة إلى أخرى ومن زمن لآخر .  
(عبد المنعم 2006 ص 54/53 ) .

#### 1-1/ التعريف اللغوي :

إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راق بمعنى لحق أو دنى ، فهي تفيد الاقتراب والدنو اللحم فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من اللحم واكتمال النضج .  
(فؤاد البهي السيد , 1997 ص 25 ) .

#### 1-2/ التعريف الاصطلاحي :

يعرفها فؤاد ( المراهقة من الناحية البيولوجية هي تلك المرحلة التي تبدأ من بداية البلوغ إي بداية النضج الجنسي حتى اكتمال نمو العظام ,وهي تتميز بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلة التوافق فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بديتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها .  
(شادلي 1981 ص 291) .

عرفها "ستايلي هول " (إن المراهقة هي فترة عواطف وتوتر وشدة تميزها وتكتفيها الأزمة النفسية وتسرد المعاناة الإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبات التوافق ) .  
(حامد عبد السلام 1995 ص 325) .

#### 1-3/ التعريف الاجرائي :

المراهقة إحدى مراحل النمو البشري ,تبدأ من بداية البلوغ الجنسي وتنتهي بالوصول إلى النضج ، أي اكتمال وظائف أعضاء الإنسان الجسمية والعقلية، وقدرتها على أداء رسالتها وعلى ذلك تمتد المراهقة عبر فترة طويلة من عمر الإنسان ,فهي ليست عارضة طارئة ويفضل علميا النظر للمراهقة على أنها مجموعة من التغيرات التي تطرأ على نمو الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعية والروحي للفرد .

## 2/ الفرق بين مفهوم المراهقة ومفهوم البلوغ :

حيث يحدث كثير من الخلط بينهما ،فالبلوغ يعني فقط وصول الأعضاء التناسلية إلى حالة النضج التي تمكنها من الإنجاب ،إما المراهقة فهي أكثر شمولاً وتنوعاً وامتداداً ،حيث تشمل العديد من التغيرات الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية و الأخلاقية والروحية .

البلوغ احد جوانب المراهقة وحسب، وهو المؤشرة لبدايتها ،وفي المراهقة يحدث نمو سريع ومتلاحق في الجسم المراهق وفي الوظائف أعضاءه وفي اتجاهاته ومشاعره ووجدانه.

(عبد الرحمان 2005م ص210 ) .

## 3/ التعريف البيولوجي للمراهقة :

يتضمن هذا التعريف البيولوجي والجسدية للبلوغ التي تحول الأطفال إلى راشدين ناضجين جسدياً وجنسياً ،وهذا التغيرات تحدث لدى كافة المراهقين بغض النظر عن الثقافة التي ينتمون إليها، وفي الواقع فهي التغيرات الوحيدة تعتبر عامة في مرحلة المراهقة ،وتحدث هذه التغيرات نتيجة الإفرازات مجموعة متنوعة من الإفرازات الهرمونية القوية ،وتؤدي إلى إحداث الفروق الجسدية بين الذكور والإناث في طول والوزن ونسب الجسد وكذلك الفروق في جهازي الإنجاب لدى الجنسين .

## 4/ التعريف السيكولوجي للمراهق :

يركز هذا التعريف على أهمية تشكيل هوية مستقرة لدى المراهقين لتحقيق الإحساس بالذات على نحو يفوق حدود التغيرات العديدة في الخبرات والأدوار ،مما يمكن المراهقين من تجسير الطفولة ،التي سيغادرها بالرشد الذي عليهم الدخول فيه ،ويظهر التوتر على نحو طبيعي بسبب الضغوط التي توجد في المراهقة المبكرة .البلوغ والنمو المعرفي والتغير في التوقعات الاجتماعية ويعتبر البلوغ كذلك عالماً داخلياً من الاستثارة الجنسية ،كما تتسم المرحلة بتغيرات معرفية سريعة.

## 5/ التعريف الاجتماعي للمراهقة :

فمن وجهة نظر اجتماعي يظهر المراهقون كإفراد لا يتمتعون بالاكتماء الذاتي " وبالتالي فهم غير راشدين ،وغير اعتماديين تماماً ولهذا فهم ليسر بالأطفال ،ينظر إلى مرحلة المراهقة على أنها فترة انتقالية تتحدد نهايتها بتشريعات تضح الحدود العمرية المتعلقة بالحماية

الشرعية لأولئك الذين لم يصبحوا بعد راشدين ,فقوانين التعلم الإلزامي وهذه تضمن للأطفال تعلم المهارات الأساسية للعمل المستقبلي .  
(درغدة 2009 م 1429 هـ 23 /24).

### 6/ أنواع المراهقة وأشكالها :

المراهقة تتخذ أشكالاً مختلفة حسب الظروف الاجتماعية والثقافية التي يعيش في وسطها الفرد وهناك عدة أشكال للمراهقة .

**6-1/ المراهقة التكيفية :** هي مرحلة التي تنمو نحو الاعتدال في كل شيء ونحو الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات المختلفة .

**6-2/ المراهقة المنحرفة :** وهي صورة مبالغه ومتطرفة للمراهقة الانسحابية المنطوية والمراهقة العدوانية المتمردة .

**6-3/ المراهقة الانسحابية :** تتسم بالانطواء ,والعزلة الشديدة والسلبية والتردد وشعور المراهقة بالنقص وعدم الملائمة .

**6-4/ المراهقة العدوانية المتمردة :** هي مراهقة متمردة تائفة تتسم بأنواع السلوك العدواني الموجه ضد الأسرة .  
(خليل 1994 ص 449 ص 450 ) .

**6-5/ المراهقة الجانحة :** تشكل الصورة المتطرفة لشكلين المنسحب والعدواني وتتميز بالانحلال الخلقي والانهيار النفسي  
(محمد ازوي 1995 ص 19 ) .

### 7/ أقسام المراهقة :

لقد اختلف العلماء في تحديد المراهقة من حيث بدايتها ومدة دوامها وسنة انائها لعدم وجود مقياس موضوعي خارجي تخضع له هذه القياسات وإنما أخضعوها لمجالات دراستهم وتسهيلاتهم فهناك من اتخذ أساس النمو الحسي كمعيار وهناك من اتخذ النمو العقلي كمعيار آخر ولكن , انفقوا مبدئياً على إن فترت المراهقة هي فترة التي تبدأ بأول البلوغ جنسي وتنتهي باكتمال النمو الجسمي للراشد وفي ما يلي تتطرق أقسام المراهقة كما يراها عبد السلام زهران .

### **7-1/ المراهقة المبكرة :**

تمتد من النمو السريع إي من بداية السنة 13 والذي يصاحب البلوغ 12- 14 إلى حوالي سنة أو سنتين بعد البلوغ عند استقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد إي من سن 15 وفي هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال والخروج من التبعية و الاعتماد

على الغير والتخلص من السلطات التي تحيط به ويظهر لديه إحساس بذاته وكيانه ويصاحبها التفتن الجنسي الناتج عن الاستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي .

### 7-2/ المراهقة الوسطى :

يطلق عليها المرحلة الثانوية حيث تبدأ من 15 الى 17 ويميزها بطئ في سرعة النمو الجنسي نسبيا في المرحلة السابقة وتزداد التغيرات الجسمية من الزيادة الطول و الوزن و اهتمام المراهق بمظهره وصحته .

### 7-3/ المراهقة المتأخرة :

وتبدأ من 18 إلى 20 سنة ويطلق عليها مرحلة الشباب وتعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل , وفيها يصل النمو الجسمي ويتجه نحو الشباب الانفعالي وتتبلور بعض العواطف الشخصية مثل الاعتناء بالمظهر الخارجي , طريقة الكلام , الاعتماد على نفس والبحث عن المكانة الاجتماعية , والميول إلى العواطف نحو الجماعات الطبيعية . (حامد عبد السلام 1995 ص 263 ) .

### 8/ خصائص النمو في مرحلة المراهقة :

يعتبر النمو سلسلة متتابعة متماسكة من تغيرات تهدف إلى غاية واحدة هي اكتمال عملية النمو عملية مستمرة في الحياة والحياة عملية مستمرة أو معنى الحياة هو نشاط , فالنمو عبارة عن تغيرات تقدمية متجهة , نحو تحقيق غرض ضمني وهو النضج ومعنى ذلك ان التغيرات تسير إلى الأمام (مصطفى زيدان 1995 ص 73 ) .

### 8-1/ النمو الجسمي :

يعتبر احد الأبعاد البارزة في نمو المراهق , ويشمل البعد الجسمي على مظهرين أساسيين من مظاهر النمو وهما النمو الفيزيولوجي أو التشريحي والنمو العضوي والمقصود بالنمو الفيزيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية إنشاء البلوغ وما بعده , ويشمل ذلك بوجه خاص النمو في الغدد الجنسية أما النمو العضوي فيتمثل في نمو الأبعاد الخارجية للمراهق كالطول , الوزن والعرض والتغير في ملامح الوجه وغيره من المظاهر الجديدة التي تصاحب عملية النمو (نوري الحافظ , 1990 ص 48 )

**8-2/ النمو النفسي :**

في هذه المرحلة نلاحظ تعاقب المرحلة بين الإثارة النفسية ومن الإحباط النفسي ,حيث تظهر غلب اهتمامات مجردة ومثالية ودينية ,ومن ناحية الأخرى يعتبر بعض الباحثين المراهقة سن الإيمان العضوي وسن الدقة والفضول ويمكن أن تسيطر الأفكار على العقل .  
(دريف ,ص25).

**8-3/ النمو العقلي :**

يجب أن نتذكر دائما المقولة التي تقول ( العقل السليم في الجسم السليم ) ومن هنا ندرك جيدا أن العقل والجسم مرتبطان ارتباط وثيقا ففي حالة ما إذا اقتصر المدربين أو أستاذة التربية البدنية على جسم فقط فانهم لم يحققوا مساعيهم, فللياقة البدنية تؤدي إلى استخدام العقل استخداما فعالا ومؤثرا .

إذن فالنمو في هذه المرحلة لا يقتصر على التغيرات الجسمية فحسب وإنما يرافق ذلك نمو التفكير في القدرات العقلية المرتبطة به إذا تظهر عليه مختلف القدرات الخاصة والميول المتعددة كالميول إلى الرياضة بالإضافة إلى الرغبة معرفة نفسية وكذا معرفة الآخرين أيضا .  
(محمد ازوي,1995 ص70).

**8-4/ النمو الانفعالي :**

إن التغيرات السريعة التي تتميز بها فترة المراهقة وكذلك الدوافع المتقفة التي يجد المراهق نفسه أمامها عاجزا عن الفهم الموجهة ستوقع المراهق في الحالات إحباط جديدة وشديدة ويكون رد الفعل انفعالي عليه بنفس الدرجة من القول أو العنف التي تتناسب مع الإحباط نفسه فإذا أضفنا إلى ذلك ما يمكن أن يشغل بال المراهق في هذه الفترة الانفعالية من القلق على مستقبله ويمكن أن نتصور الحياة الانفعالية لمراهق خاصة مما يميزها عن غيرها من المراحل وخاصة المرحلة التي تسبقها مباشرة حيث كان الطفل يتمتع بالهدوء والاستقرار إلى حد كبير .  
(محمد عماد .1982 ص116).

**8-5/ النمو الحركي :**

يتميز المراهق بفقدان الدقة والتوازن في الحركات نتيجة النمو غير المتوازن في العظام والعضلات ويؤكد الأستاذ محمد حامد الأفندي (بأنه لا يوجد أساس للفكرة بان الطفل يفقد أثناء المراهقة شيئا من قدرته الحركية أو توقف حركاته بل على النقيض من ذلك تستمر في التحسين

ولكن هذا التحسين لا يحدث بالسرعة التي تحدث فيها أثناء الطفولة الأولى، إذن النمو في الذكاء القدرة الحركية يؤخذ في البطء ابتداء من مرحلة المراهقة وبالرغم من بطء النمو فإنه يستمر دون اضطرابات إذا رفقا المراهق في اللعب فإننا نجده يتقدم في حركات لاعبيه .  
(محمد حامد 1997 ص 38).

### 8-6/ النمو الاجتماعي :

وما يميز الجانب الاجتماعي للمراهق هو البحث عن الاستقلال ليه والاندماج المباشر في المجتمع دون وساطة الوالدين ، فالمراهق الذي يخرج من الطفولة الذي يصل بعد إلى مرحلة الرشد يصبح يبحث عن مكانة في المجتمع ويحاول فرض ذاته كفرد وليس هو بطفل ولا برأشد ، فيصبح المراهق يميل إلى مساندة جماعات منها جماعية أقرانه ويميل إلى الاختلاط من كل الجنسين .

وباتساع الحياة الاجتماعية للمراهق تستمر عملية التنشئة الاجتماعية من أشخاص ذو تأثير كبير عليه كالوالدين و المدرسين .... الخ .  
وهذا بتعلمه للنماذج السلوكية التي يقدمها ويكون توضيح أهم النمو الاجتماعي في المظاهر التالية :

الخضوع لجماعة الرفاق التي يخضع المراهق لأساليب رفاقه ومعاييرهم ونظمهم ويصبح ذلك مساندا لجماعة الرفاق التي ينتمي إليها تحرره من أسرته التي فيها فيتحول بولائه الجماعة من الأسرة إلى النظائر .  
(فؤاد البهي السيد 1997 ص 329).

### 9/ الخصائص الجنسية الأولية والثانوية عند البنات :

تعاني الكثير من الفتيات المراهقات من القلق بسبب الشكل الذي تبدو عليه ابدانهم من حيث تعاني من الخجل أولئك اللواتي يتصفن بصدور المسطحة ، وذلك بسبب التأثيرات التي يخلفها المجتمع بتأكيده على أهمية الأثداء الممتلئة كدلالة على الجمال والجاهزية الجنسية ، كما تعاني من الخجل الفتيات اللواتي لديهن أثداء أكبر من المعدل الطبيعي حيث يتضايقن من النظرات وكذلك تهتم الفتيات بالتغيرات التي تحدث على ثنايا الجسد ، فالتغير الآخر الملحوظ بالإضافة إلى نمو الثدي ذلك هو اتساع واستدارة الردفين ، والذين يعزي إلى اتساع للحوض وزيادة تراكم الدهون تحت الجلد في هذه المنطقة ، يتبين أن الفتيات يكون أكثر قلقا بشأن

التغيرات الجسدية بالمقارنة مع الأولاد وسبب الرئيسي هو إن المجتمع يعطي أهمية كبيرة للمظهر الجسدي .

### 9-1/ النضج المبكر والمتأخر عند البنات :

أ/ **النضج المبكر** : لدى الإناث ليس ايجابية كما هو الحال عند الذكور ,وبما إن البلوغ لدى البنات يسبق الذكور بسنتين تقريبا فالنضج المبكر عند البنات يقع في السنوات 9-10 من العمر حيث يؤدي الطول المفاجئ ونمو الثديين للذات يسبقان الدورة الشهرية إلى الخجل والارتباك لدى البنات ,وبالتالي قد يزداد لديهن التحفظ في الحديث مع صديقتهن عن هذه الأمور ,كما يبدو كحساس وغير نشيطات ويرتدين ملابس واسعة .

( Newmah ond wmahNe 1979 )

فان البنات لا يرغبن في النضج المبكر ويكن أكثر سعادة ,فإذا حدث نضج مبكر فأنهن يكن أقل رغبة للاجتماع بالآخرين وأكثر انفلاقا على الذات .

ب/ **النضج المتأخر** : يسبب التأخر في النمو الجسدي ألما وتوترا نفسيا اعلي لدى الذكور هذا إلى جانب المضايقة ,التي تحدث من قبل الرفاق والسخریات اللفظية التي قد توجه إليهم من قبل رفاق جيلهم الأكثر نضجا .

تعاني الفتيات المتأخرات في النضج من ضغوط نفسية واجتماعية أيضا ,فقط يخفن أن تنمو أجسادهن على نحو المناسب ,وان لا ينلن إعجاب الجنس الآخر ,وتبقى نظرة الآخرين لهن مازلن صغيرات ,ولكن قد تستفيد الفتيات اللواتي يتأخر نضجهن من إمكانيات إن يصبحن أطول وأكثر رشاقة من مرحلة الرشد من اللواتي ينضجن مبكرا .

( DWORETZ gK 1996 ) (درعدة ,2009م 1429 ص 69 / 78 ) .

### 10/ أهم المشكلات التي قد يعاني منها المراهقون :

ويلخصه الدكتور احمد عزت راجع

- صراع بين مغريات الطفولة والرجولة .
- صراع بين شعوره الشديد بذاته وشعوره الشديد بالجماعة .
- صراع ديني بين ما تعلمه من شعائر وبين ما يصوره له تفكيره .
- صراع بين جيله وبين الأجيال السابقة .
- التحرر من سلطان الأسرة وقيودها .



- صراع جنسي بين الميل المتيقظ وتقاليد المجتمع أو بينه وبين ضميره الخلفي .

### 10-1/ من المشكلات الشائعة بين المراهقين :

ومن بينها :

- الشعور بالضيق أو القلق أو الاكتئاب أو الخوف أو الحزن .
  - أكثر حالات المغص لدى الإناث , وخاصة تلك التي لا ترجع لأسباب عضوية في جسدها وإنما لأسباب نفسية .
  - الشعور بالحياء والخجل والانطواء الزائد والانسحاب والتأمل الذاتي .
  - حالات التأخر الدراسي وإهمال الواجبات الدراسية أو صعوباتها وعدم التكيف مع المعلمين وكذلك زملاء والأسرة .
  - الهروب من تحمل المسؤوليات وعدم القيام بالواجبات الدراسية أو المنزلية .
- ( عبد الرحمان العيسوي 2005م ص 215- 214 ) .

### 11/ مشاكل المراهقة في الثانوية :

يتعرض المراهق في الكثير من الحالات إلى ما يسبب انحراف نموه , ويصيبه ببعض المشاكل السلوكية التي تؤثر في نموه النفسي وفي تعليمه , وربما كانت فترة المراهقة أكثر تعرضاً من غيرها نتيجة لحساسية المراهق بنفسه وبمن حوله وامتلاء نفسه بالأطماع والآمال وترجع الأسباب لبعض الحالات إلى الجسم باعتدائه بنفسه يجعله يشعر بكثير من الألم النفسي فإذا رأى نفسه أقل من أقرانه حجماً أو رشاقة , أو أكثر منهم بدانة , أو إذا تعود دونهم ببعض العيوب الجلدية مثلاً , البنت في دور المراهقة يؤلمها إن تتميز عن قريناتها بالملول والقصر أو البدانة أو ضعف صدرها , أو قبح شعرها وهذا في حالات كثيرة يتحول هذا القلق وأهمية لا أصل لها وهناك نوع آخر من القلق والاضطرابات تحدث للمراهق للأسباب منها ما يتعلق بالنمو الجسمي أو الزواج أو الدين , أو العلاقات مع بقية أفراد الأسرة أو التقدم المدرسي والمستقبل المهني .

(محمد مصطفى 1972 ص 168- 169 ) .

### 12/ أهمية الرياضة للمراهقين :

إن المراهق في هذه المرحلة يكون متنفساً في الممارسة النشاط البدني الرياضي ومسعداً لتجاوز الحدود , إذا كان الأمر متعلق بتحسين وتعديل مهاراته الرياضية وتنمية استعداداته ومواهبه وفي حدود 14 سنة يكون قد انفصل على النشاطات التقليدية بتوجه نحو رياضة ما

مثل رياضة كرة القدم والى غير ذلك من أنواع الرياضة كما نجده يهتم دائما بمشاهدة الألعاب الرياضية المتلفزة .  
( rluse Delie 1973P140 )

إن خصائص النمو للتلميذ في مرحلة المراهقة تمكنه من ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وفق قواعدها ونظمها الرسمية ,التي يراعي إن تشمل برامج التربية البدنية والرياضية والنشاط البدني الرياضي المدرسي لتلاميذ المرحلة الثانوية على تنوع وتعدد الألعاب الرياضية المنظمة ,والاهتمام بالألعاب الصغيرة التي تمهد للألعاب الكبيرة حيث أنها توفر عنصر التنوع و تتيح الفرصة لاكتساب التلاميذ المهارات الخاصة المرتبطة بالألعاب والأنشطة الرياضية  
(جباري عن أسامة راتب 1999م ص126 ) .

## خلاصة :

من خلال تطرقنا لمختلف مراحل النمو خلال فترة المراهقة , اتضح بان فترة ليست مجرد تفسير فيزيولوجي سريع فحسب , وأما هي مرحلة هامة ترتبط بالدرجة الأولى بالجانب النفسي والانفعالي وخاصة الاجتماعية لدى المراهق , حيث تسير به نحو اكتمال النضج رغم ما تشمله هذه المرحلة من شروط الصراع النفسي وعدم الاستقرار الانفعالي وصعوبة الاندماج في المجتمع , فالمراهق كما يصفها البعض إنها يمر بها الفرد سرعان ما تزول , فهي مرحلة من مراحل النمو التي لا يستطيع الفرد التهرب منها , وعلى ضوء ما سبق ذكره يمكن القول إن مرحلة المراهقة هي عملية شاملة تتميز بإبعاد وجدانية وتربوية واجتماعية بدايتها تكون بيولوجية ونهايتها تكون نفسية واجتماعية .

# الفصل الرابع

الحجاب

\*تمهيد:

1- مفهوم الحجاب

2- درجات الحجاب

3- أضرار إهمال الحجاب

4- خصائص لباس المرأة المسلمة

5- الآثار النفسية للحجاب

6- فضائل الحجاب

7- تاريخ الحجاب

\*خلاصة الفصل

تمهيد:

لارتداء الحجاب فوائد جلية ومتعددة ومتعمقة شخصية من يرتد به ،حيث تبعث على الشعور بالضار والقناعة ،والتمتع بحب الله تعالى وطاعته والالتزام بأوامره ،والابتعاد عن المعاصي والآثار والذنوب ،ففي الحجاب طاعة الله تعالى ومن ثم الشعور بالرضا والطمأنينة والسعادة وراحة البال وعلاوة على ذلك عندما ترتدي الأنتى الحجاب فإنها تشعر باحترامها لذاتها وبقيمتها الذاتية الداخلية ،كما تشعر باحترام الآخرين لها ،والحجاب لم يكن جديدا على المرأة المسلمة وإنما يرتد إلى تاريخها الطويل لأنه في الحقيقة مبدأ الفضيلة لفتاة اليوم تماما كما كان بالنسبة للأمهات الأمس ،وهو منبع الطهر والعفة للمرأة مهما اتجهت في مناحي الحياة والأمر الذي ينبه إليه الكاتب إن الحجاب جملة آداب إسلامية رفيعة وأنه لا يجوز التقدم أو الترتي بل هو جزء منه لان العرى إنما قرب إلى صفات الحيوية منه إلى الإنسان السوي .الحقيقة إن في الحجاب حماية للمرأة من الاعتداء والاعتصاب وهتك العرض والمطاردة وتطفل الناظرين ، فالحجاب احد صور الحياة الفاضلة بقصد احترام المرأة وحمايتها وتقديرها .

**1/ مفهوم الحجاب :**

**1-1/ الحجاب لغة :**

من قاموس معجم من اللغة إلى القول لفظة الحجاب تأتي من حجه ,حجا ,وحجابا ,إي ستره .  
(صحيح الترمذي ج 10 ص 238 ) .

**1-2/ الحجاب اصطلاحا :**

يقول ابن المنظور في لسان العرب في تعريف الحجاب بأنه الحجاب هو الستر وامرأة محجوبة  
إي قد سترت بسر .

ومن استعمال الحجاب في المعاني: قولهم العجز حجاب بين الناس ومراده ,والمعصية حجاب  
بين العبد وربه ,وجمع حجاب حجب مثل كتاب كتب .

(جبالي عن احمد بن محمد 2001 ص 130 )

**1-3/ التعريف الاجرائي للحجاب :**

الحجاب ذلك إلباس المستور الذي لا يظهر إي شكل من جسم الفتاة إلا ما شرع الله لها من  
وجه واليدين .ولا يكون ضيق ,ولا شفاف ولا بألوان ملفتة لنظر .

**2/ درجات الحجاب :**

وللحجاب كما يدعو إليه الإسلام 3 درجات :

**الدرجة الأولى :** حجاب الأشخاص في البيوت بالجدر والخدر ,مثالها بحيث لا يرى الرجال  
شيئا من أشخاص ولباسهن ولا زينتهن الظاهرة ولا ألباطنه ولا شيئا من جسدهن من الوجه  
والكفين وسائر البدن . (العيسوي 2001 ص 60 ) .

عوقد أمر الله عز وجل بهذه فقال (وإذا سألتموهن متاعا فسألوهن من وراء الحجاب ) " سورة  
الأحزاب ص 53 .

**الدرجة الثانية :** خروجهن من البيوت مستورات . (العيسوي 2001 ص 60) .

ومن قوله تعالى (ياأيها النبي قال لأزواجك وبناتك ونساء المؤمنين يدنين عليهن من جلابيبهن  
) " سورة الأحزاب ص 59 " .

**الدرجة الثالثة :** خروج النساء مستورات الأبدان من الرأس إلى القدم مع كشف الوجه واليدين  
عند امن الفتنة عند بعض الآثمة . (العيسوي 2001 ص 60 ) .

### 3/ أضرار إهمال الحجاب :

لاشك أن هناك كثيرا من مفاسد التي تصيب المجتمع الإسلامي من جراء إهمال الحجاب يعمل على حماية المرأة نفسها , وحماية البيئة الإسلامية من الفساد , وإذا كانت المرأة الإسلامية تريد أن تخرج لتؤدي دورها في المجتمع الإسلامي فلا بد أن تلتزم بالاحتشام والحجاب يدفع عن المرأة كثيرا من السلبيات والمفاسد التي تنتج من التعرف , والتخلي عن الحجاب يضع المرأة في أول طريق الانسلاخ عن منهجية الإسلام في الحياة .

(عبد الرحمان عن أبي الفرج سنة 1984 ص36 في موسوعة ص37 ) .

ويقول الدكتور حسن عبد الحميد (إن تأثير عدم الالتزام بحد الدورة الشرعية على المرأة يؤدي إلى أمرين خطيرين :

**الأول :** إن المرأة غير الملتزمة بالملابس الشرعية يخف عندها الالتزام بأوامر الشرع لان التقصير في شيء يقود بصورة حتمية إلى التقصير في شيئا خر , ولان وضعها الله على أول طريق الانسلاخ من منهجية الإسلام في الحياة .

**ثانيا :** إن المرأة على حالتها غير الشرعية تلك تصبح هدف للشباب والمستهترين الضائعين غير الموجهين توجيهها إسلاميا , أذان المناظر الخلفية الفاضحة تثير غرائزهم فيطاردون الفتيات بالنظر الحرام والكلام الفاحش أو المعسول , وتبدأ الصداقات والعلاقات واللقاءات ولا تنتهي معظمها إلى الزواج الشرعي بل غالبا ما تنتهي إلى العواقب وخيمة .

(جبالي عند عبد الحلیم عويس 1973 , ص125- 126 ) .

### 4/ خصائص لباس المرأة المسلمة :

ومن المستحسن أن يتصف اللباس ب :

1/ استيعاب جميع البدن إلا ما سنتى منه .

2/ إن يصف ما تحته بضيقه .

3/ أن لا يشف ما تحته برقته وشفافيته .

4/ أن لا يشبه لباس الرجل .

5/ أن يكون مسحرا ملونا يجذب الأنظار .

6/ أن لا يشبه لباس الكافرات .

7/ أن يكون لباس شهرة . (العيسوي 2001 ص61 ) .



**5/ الآثار النفسية للحجاب :**

يرى "العيسوي" أن (.....ارتداء الحجاب يدفع المرأة المتحجبة للتخلي بالاحترام والقيم والخلق في باقي أنماط سلوكها وفي التعامل مع الناس بحيث لا تأتي بشيء من السلوك الذي يتعارض مع ارتداء الحجاب ،وهي وان فعلت ذلك تكون محل انتقاد لا ذع ،ومن ثم تشعر بالخجل والحياء فلا يمكن أن تأتي سلوك مرفوض لا يتفق مع طبيعة زيها ،ولذلك تميل إلى استكمال خصال الفطرة السوية وسلوك الاحتشام ....فالحجاب بحق جملة فضائل "

**6/ فضائل الحجاب :**

**6-1/ الحجاب طاعة لله وطاعة للرسول عليه الصلاة والسلام :**

أوجب الله تعالى طاعته وطاعة رسوله عليه الصلاة والسلام فقال :وما كان لمؤمن أو مؤمنة إذا قضى الله ورسوله أمرا أن يكون لهم الخيرة من أمرهم ،ومن يعصي الله ورسوله فقط ضلال مبينا "

وقد أمر الله النساء بالحجاب فقال : وقل للمؤمنات يغضض من أبصارهن ويحفظن فروجهن ولا يبد ين زينتهن إلا ما ظهر منها و ليضربن بخمورهن على جيوبهن" وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم (المرأة عورة ) يعني انه يحب سترها .

**6-2/ الحجاب إيمان :**

والله سبحانه وتعالى لم يخاطب بالحجاب إلا المؤمنات ،فقد قال سبحانه "وقل للمؤمنات " عز وجل "ونساء المؤمنين "

**6-3/ الحجاب عفة :**

رغب الإسلام في التعفف وعظم شأنه ،وكان صلى الله عليه وسلم يأمر به ويحث عليه فقد جعل سبحانه وتعالى عفتهم في قرينة حجابهن وامتدحن بالعفة مع الجمال ،فأعظم ما تكون العفة إذا ما اقترنت بالجمال ،وقد وصف بهنا يوسف عليه السلام في قول امرأة العزيز :  
فذلك الذي لمنتهي فيه وقد راودته عن نفسية فاستعصم " (سورة يوسف الآية 32 )

**6-4/ الحجاب طهارة :**

بين الله تعالى الحكمة من تشريع الحجاب وأجمالها في قوله تعالى "وإذا سألتموهن متاعا فسألوهن من وراء حجاب ذلكم اطهر لقلوبهن " (سورة الأحزاب الآية 53 ) .

فنص سبحانه على إن الحجاب طهارة لقلوب المؤمنين والمؤمنات ،وبيان ذلك انه إذا لم ترى العين لم يشته القلب ،إما إذا رأت العين فقد يشتهي القلب وقد لا يشتهي فالقلب عند عدم الرؤية اطهر لان الرؤية سبب التعلق والفتنة ،فكان الحجاب اطهر للقلب والنفي للريبة وابتعد للتهمة وأقوى في الحماية والعصمة .... (محمد احمد 1996 ص 92- 93).

#### 6-5/ الحجاب ستر :

قال رسول الله عليه الصلاة والسلام :إن الله تعالى حبي ستر ويحب الحياء والستر" إن الذنوب معيب بيتعد عنها ويستتر منها ،والعورات كذلك معاصي يجب إن تستر وبيتعد عما يحرم منها ،وكان الكثيرين من الخطايا هم اللذين لا يبألون بما يبدو من عوراتهم ، ومن هنا ترى المؤمنين المتعدين عن الذنوب بعيدين عن إظهار العورات ....

(جبالي عن احمد بن علي بن حجر, 1986 ص 215).

#### 6-6/ الحجاب حياء :

الحياء مشتق من الحياة ،وكذلك سميت بالحياء حياة الدنيا والآخرة ،فمن لا حياء فيه فهو ميت في الدنيا شقي في الآخرة .... فلذلك وجب على المسلمين إن يعودوا بناتهم على الحياء ،والتخلق بهذا ليخلق الذي اختاره الله تعالى لدينه القويم ،لان عدم الحياء علامة لزوال الإيمان ولا يخفى ما يتولد عن ذلك من العواقب الوخيمة .

(جبالي عن محمد بن أبي بكر , 1999 ص 124).

#### 6-7/ الحجاب يناسب الغيرة :

إن الحجاب يتناسب مع الغيرة التي جبل عليها الإنسان السوي ،والغيرة غريزة تستمد قوتها من الروح ،والتحرر عن القيود غريزة تستمد قوتها من الشهوة فهذه تغري بالسفر ،وتلك تبعث على الاحتجاب .

(جبالي عن مصطفى صبري 2003 ص 85).

#### 7/ تاريخ الحجاب :

تعتبر قضية الحجاب جزء من مقومات المرأة مرتبطا بأوائل وجهودها ،إذا كانت بدائيتها مع الأبوين في الجنة حيث أسكنهما الله تعالى ونطور حجاب المرأة تاريخها عند الأهم المختلفة وتخص منها أهم الكتاب وعرب الجاهلين .

7-1/ الحجاب عند أهل الكتاب :

من الأخطاء الشائعة وخاصة عند العبريين إن الحجاب النساء ابتدعه الإسلام ولم يكن موجودا قبله , فمن يقرأ التوراة والإنجيل يعلم بغير عناء كبير في البحث إن حجاب المرأة كان معروفا بين العبريين من عهد إبراهيم عليه السلام . وفي رسائل "الجزائري" يقول (في يوم من الأيام حكمت الكنيسة الارثوذكسية بحرمان المرأة حقها في المجتمع , فحظرت عليها حضور المادي والحفلات , وألزمته الحجاب صامته صابرة , لا شأن لها إلا طاعة للزوج والقيام بالغزل والنسيج وطهي الطعام , وإذا خرجت من بيتها خرجت مستورة الجسم من قمة رأسها إلى أخمص قدميها . ( أبو بكر الجزائري 1998, ص14 ) .

ولعله لهذا بقيت آثار البرقع والحجاب عند أهل الكتاب حتى يومنا هذا , وذلك واضح في زي راهبات الناصري , ودخول النصرانيات الكنيسة وقد غطين رؤوسهن ساتر بل هن حتى اليوم في حفلات أعراسهن يغطون وجوههن بنقاب شفاف فلعله من بقايا .

7-2/ الحجاب عند عرب الجاهلية :

كان الحجاب معروفا عند عرب الجاهلين ديانهم وقد سجلت آثارهم الأدبية وأشعارهم على وجه الخصوص الحالة الاجتماعية للمرأة الجاهلية , وهذا ما فصله فيما يلي :

أ/ الحجاب الجذر : قول امرئ القيس (ورب امرأة كالبيض في سلامتها أو في الصون والستر أو صفاء اللون وفقائه , ملازمة خدرها غير خراجه ولا وجه , انتفعت باللهو فيها على تمكث وتلبث لم أعجل منها ولم اشغل عنها بغيرها ) .

(مصطفى صبري , 2003 , ص15 ) .

وقد امتدح العرب المرأة التي تفر في بيتها ولا تخرج منه , وأعطوها قيمة كبيرة في مجتمعهم , حتى صارت تعرف بوقارها وعفتها بين المجتمع الأخرى .

ب/ حجاب البدن والوجه : أما حجاب الوجه فقد كان معروفا عندهم أيضا وقد ذكر في كتاب التاريخ والأدب إن "النابعة" احد فحول الشعر الجاهلي , قد مرت به المرأة النعمان المسماة "بالمترجدة" في المجلس فسقط نصيفها أي برقعها الذي كانت قد تقنعت به , فسترت وجهها بذراعيها وانحنت على الأرض ترفع النصيف بيدها الأخرى فطلب النعمان من النابعة إن يصف هذه الحادثة في قصيدة . (عز الدين أبو الحسن علي , 1997 , ص153 ) .

## خلاصة :

من خلال ما سبق ذكره في هذا الفصل، تيقنا انه من الواجب على كل مسلم ان يدفع زوجته وكل من كان تحت وصايته إلى التحجب وهذا حبا فيهم وفي نفسه أيضا لقوله عز وجل "يا أيها الذين امنوا قوا أنفسكم و اهليكم نارا وقودها الناس والحجارة عليها ملائكة غلاظ شداد لا يعصون الله ما أمرهم ويفعلون ما يؤمرون". ولان الحجاب أيضا يؤثر في كل جوانب الشخصية للفتاة المحجبة، فالطالبة يحترمها أساتذتها وزملائها ويتسم سلوكها بالوقار اثناء الدروس النظرية التطبيقية، والناس تنظر للمحجبة نظرة إعجاب وتقدير واحترام في زمن تزداد فيه الفساد وتطفي، لذلك نام لان يزداد انتشار الحجاب لأنه يمنع كثير من الرذائل والفساد .

# الجانب التطبيقي

الفصل الخامس

الأسس المنهجية

لدراسة

\*تمهيد:

- 1- الدراسة الاستطلاعية
- 2- المنهج المتبع
- 3- متغيرات الدراسة
- 4- مجتمع الدراسة
- 5- عينة الدراسة
- 6- مجالات الدراسة
- 7- أدوات الدراسة
- 8- الخصائص السيكومترية للأداة
- 9- الأساليب الإحصائية المستعملة

### 1/ الدراسة الاستطلاعية :

قبل الشروع في تطبيق المقياس كان لا بد من القيام بالزيارات الأولية بغرض التعرف على الميدان البحث لان الدراسة الاستطلاعية هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل الدراسة لمعرفة صلاحيتها ,وكذا صدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية .

في بداية الامر قمت بزيارة ثانويات دائرة حاسي بحبح من اجل تحديد المجتمع الدراسة ونوع العينة منه ,لان نوع عيني تتمثل في التلميذات المحجبات الممارسات لحصّة تربية البدنية الرياضية ونوع الثاني المتمثل في التلميذات غير محجبات الممارسات الحصّة تربية البدنية الرياضية حيث تم ذلك بعد سحب رخصة تسهيل المهمة من ادارة القسم والتي من خلالها تحصلنا على رخصة زيارة الميدانية من طرف ادارة الثانويات ، وكان الغرض من كل هذا هو :

• معرفة حجم المجتمع الاصلي ومميزاته وخصائصه .

• التأكد من صلاحية اداة الدراسة .

• المعرفة المسبقة لظروف اجراء الدراسة الميدانية الاساسية وبالتالي .

• تفادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنها ان تواجهنا .

وهذه العملية تمت من خلال استشارات كل الاستاذة التربية البدنية في ثانويات دائرة حاسي بحبح عن اذ كانت هذه العينة من المجتمع متوفرة ام لا .

### 2/ المنهج المتبع :

نظرا للطبيعة موضوعنا ,ومن اجل تشخيص الظاهرة وكشف جوانبها بمعنى معرفة الفروق بين المتغيرات ,في هذه الدراسة اعتمدنا على المنهج الوصفي والذي اراه مناسباً لهذا النوع من الدراسة .

### **1-2 -المنهج الوصفي :**

يلجا الكثير من الباحثين في المجال التربوي والنفسي والرياضي الى استخدام المنهج الوصفي في دراسة الكثير من حالات الحاضر ,وعندما يكون على علم بأبعادها . وهو يهتم بجمع أوصاف دقيقة علمية للظاهرة المقصودة ,وكما يستخدم المنهج الوصفي في التعرف على الآراء والمعتقدات والاتجاهات عن افراد والجماعات .



## 2-2- تعريف المنهج الوصفي :

وهو المنهج الذي يهتم بوصف ما هو كائن وتفسيره ,ويهتم بتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع كما يهتم ايضا بتحديد الممارسات الشائعة او السائدة والتعرف على المتعقدات والاتجاهات عند الأفراد والجماعات . (بوداود عبد اليمين 2009 ص123 ) .  
المنهج تلك الطريقة التي يستخدمها الباحث من اجل الوصول الى النتيجة المرغوبة فيها .

( د /اسماعيل ,شعبان 2005ص30 ) .

ان المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد والاسس التي يتم وضعها من اجل الوصول الى الحقيقة ,كما يعرف على انه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لاكتساب الحقيقة . (عمار بخوش ومحمد تديات , 1995 ص129 ) .

ويعرف على انه طريقة من طرف التحليل والتفسير بشكل علمي ومنظم للوصول الى اغراض محددة لوضعية اجتماعية او مشكل اجتماعية . (محجوب قاسم , 1995 ص89 ) .  
ومن خلال المشكلة المطروحة ,فان المنهج الوصفي ,يبداوا اكثر ملائمة لحل هذه المشكل حيث ان المنهج الوصفي هو المنهج الذي يرتبط بظاهرة معاصرة ويعالج ظاهره الاجتماعية والتربوية بقصد وصفها وتفسيرها .

3/ متغيرات الدراسة :

## 3-1/ المتغير المستقل :

ويسمى ايضا المتغير التجريبي ,وهو المتغير الذي يتحكم فيه الباحث عن طريق تثبيت جميع المتغيرات ماعدا متغير واحد ,او هو المتغير الذي يفترض الباحث انه السبب او احد الأسباب لنتيجة معينة ودراسة قد تؤدي الى معرفة اثره على متغير اخر .

(بوداود عبد اليمين ,عطاء الله احمد 2009 ص 139 )

وهو العامل لبذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعامة ما يعرف باسم المتغير او السبب (المؤثر) ,ويتمثل في دراستي في حصة التربية البدنية والرياضية .

## 3-2/ المتغير التابع :

هو العامل الذي يتبع العامل المستقل ويعرف بانه التغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل او هو المتغير يراه معرفة تأثير المتغير المستقل عليه .

(بوداود عبد اليمين .عطاء الله احمد. 2009 ص139 ) .

وهذا المتغير هو نتاج تأثير العامل المستقل في الظاهرة، ويتمثل في دراستي هذه في مستويات الخجل .

#### 4/ المجتمع الدراسة :

إن مجتمع الدراسة في لغة العلوم الإنسانية هو (مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقا والتي تركز عليها الملاحظات) .  
او هي مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجرى عليها الدراسة أو التقصي .  
(موريس انجلرس, 2004 ص 298 ) .

إن مجتمع الدراسة يتمثل الفئة الاجتماعية التي نزيد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة .

وفي هذه الدراسة كان مجتمع البحث هو تلاميذ المرحلة التعليم الثانوي من فئة التلميذات المحجبات وغير محجبات الممارسات لحصة التربية البدني والرياضي في ثانويات مدينة حاسي ببح -الجلفة- . لقد تم اختيار ثانويات الموجودة على مستوى بلدية حاسي ببح وبهذا يتمثل مجتمع الدراسة في أربع ثانويات وهي كالاتي :

1/ موفقي محمد متقن .

2/ صادق عمر .

3/ عبد الحميد ابن بأديس .

4/ هميل بن سعد .

الجدول رقم (2) يتمثل توزيع التلميذات حسب كل ثانوية :

مجموع الإناث	الثانويات
235	المرحوم موفقي محمد متقن .
303	عبد الحميد ابن بأديس .
146	هميل بن سعد .
209	صادق عمر .

### 5/ عينة الدراسة :

ان الهدف من اختيار العينة هو الحصول على معلومات من المجتمع الأصلي للبحث فليس من الجهل إن يقوم الباحث بتطبيق بحثه على جميع أفراد المجتمع الأصلي ، فالعينة إذا هي انتقاء عدد من الأفراد لدراسة معينة تجعل النتائج منهم ممثلين لمجتمع الدراسة ، فالاختبار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع وحيث تكون نتائجها صادقة بالنسبة له .....

( إخلاص محمد عبد الحفيظ 2000 ص 129 ) .

يقول عمار بخوش عينة البحث هي المعلومات عن عدد الوحدات التي تسحب من المجمع الاصيل لموضوع الدراسة بحيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا لصفات هذا المجتمع .

( عمار بخوش 2001 ص 99 ) .

### 5-1/ تعريف العينة :

هي جزء من الكل ,نقوم باختيارها بطريقة معينة لدراستها من اجل التحقيق من الظاهرة في هذا الكل ,كما تعرف بانها مجموعة من الافراد تختار بطريقة مختلفة من مجتمع كبير لدراسة ظاهرة فيه ,ويشكل عام فان العينة نعرفها بانها مجموعة من الافراد تؤخذ من المجتمع الاصل بحيث تكون ممثلة له تمثيلا صادقا .

(بوداود عبد اليمين ,عطاء الله احمد .2009 ص68 ) .

### 5-2/ نوع العينة في هذه الدراسة :

لقد اعتمدت الباحثة في دراستها على اختيار أفراد عينة البحث على الطريقة القصدية وهي مجموعة من الأفراد تؤخذ من المجتمع الأصلي بطريقة مقصودة ,ولا يتم تعميم نتائجها الأبعد المقارنة وإجراء دراسة أخرى ويمكنان تستعمل العينة المقصودة عندما يكون المجتمع الأصلي قليل العدد وتتمثل عينة دراستي في مجموعة من التلميذات يقدر عددهم ب 125 منهم 91 تلميذات محجبات و 34 غير محجبات

يتم اختيارهم قصديا ,ليطبق عليهم مقياس الخجل وذلك لمعرفة الفروق بين المحجبات وغير المحجبات الممارسات حصة التربية البدنية الرياضية .

**5-3/ خصائص العينة :**

5-3-1/ من حيث الهندام والمنطقة :

الجدول رقم (03) يتمثل توزيع التلميذات حسب الهندام في كل ثانوية

غير محجبات	المحجبات	الثانويات
6	26	المرحوم موفق محمد
11	19	صادق عمر
9	20	عبد الحميد ابن باديس
8	26	هميل بن سعد

**6/ مجالات الدراسة :**

6-1/ المجال البشري :

اقتصرت الدراسة على تلميذات المرحلة الثانوية في مدينة ( دائرة ) حاسي بحبح لأربعة

ثانويات

6-2/ المجال المكاني :

قمت بإجراء الدراسة الميدانية في أهم مراحلها في ولاية الجلفة بضبط في ثانويات دائرة حاسي بحبح وهي : ثانوية موفق محمد متقن , ثانوية المجاهد صادق عمر , ثانوية عبد الحميد ابن باديس , ثانوية هميل بن سعد , ويرجع اختيارها قصد طبيعي المنطقة محافظة وتوفرها على نوع هذه العينة .

6-3/ المجال الزمني :

لقد شرعة في هذه الدراسة انطلاقا من تحديدنا للموضوع الدراسة والمشكلة المراد دراستها إذا تم ذلك ابتداء من شهر جانفي 2017 وهذا بعد الحصول على الموافقة من طرف الأستاذ المشرف وقبوله للخطة الأولية للعمل . حيث شملت الدراسة النظرية الفترة الزمنية الممتدة من أواخر جانفي إلى أواخر فيفري 2017 . أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد امتد من بداية شر مارس 2017 إلى بداية شهر ماي 2017 .

**7/ أدوات جمع البيانات :**

أن اختيار الباحث لأدوات جمع البيانات يتوقف على العديد من المعايير فطبيعة المشكلة الميدان عن موضوع الدراسة , على الباحث انتقاء الأداة المناسبة لذلك ومن المنفق عليه إن أداة الدراسة تساعد الباحث على تحقيق هدفين هما :

- تساعد على جمع المعلومات والحقائق المتعلقة بموضوع الدراسة .
- تجعل الباحث يتقيد بموضوع الدراسة وعدم الخروج لان وسائل وأدوات جمع البيانات المرتبطة بالموضوع يعتبر المحور الأساسي والضروري في الدراسة وهو مرتبط بنوع الدراسة التي يقوم بها الباحث .

#### 7-1/ تعريف الأداة :

المقياس عبارة عن مجموعة من العبارات المكتوبة والتي تعد بقصد الحصول على معلومات أو آراء المبحوثين حول ظاهرة أو موقف معين .

#### 7-2/ تعريف ووصف المقياس :

لقد قمت باستعمال أداة المقياس حيث تم اختيار المقياس بعناية لها يخدم الدراسة وهو مقياس الخجل فيليب كارتر وكين راسل من كتاب " اختبارات القياس النفس " وتم اختيار وتحكيم العبارات ذات الصلة بالموضوع قصد بناء أداة صالحة لان تكون وسيلة للدراسة الميدانية . والمقياس يتضمن 33 سؤال تقيس الخجل ودرجته عند الأفراد حيث يقوم الفرد فيه بالإجابة على كل عبارة في ضوء تعليمات المقياس طبقا لمقياس ثلاثي التدرج (ثلاثة بدائل) ويصلح المقياس ابتداء من سن 15 سنة وعلى امتداد مرحلة النضج للإناث .

#### 7-3/ عبارات المقياس (الأبعاد) :

جدول رقم 04 يتمثل أرقام عبارات الأبعاد :

عبارات الإدرج	عبارات البعد الظاهر النفسية	عبارات البعد الاجتماعي
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32	11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32	22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32

#### 7-4/ تصيف العبارات الموجبة والسالبة :

الجدول رقم 05 يتمثل تصنيف أرقام العبارات المقياس الخجل

العبارات السالبة	العبارات الايجابية
1-11-12-13-16-21-23-25-27-31	2-3-4-5-6-7-8-9-10-14-15-17-18-19-20-22-24-26-28-29-30-32

7-5/ كيفية تصحيح المقياس :

يعطي للتلميذات الاستمارات ثم يطلب منهم الإجابة على كل عبارة من العبارات الموجودة في المقياس بوضع علامة (+) على الإجابة المختارة .

• العبارات الموجبة تعطي على النحو التالي :

- البديل:1 درجة - نعم .

- البديل 2 : درجتين -أحيانا.

- البديل 3 : ثلاثة درجات- لا .

مثل : يحمر وجهي عندما يمدحني أستاذي أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية

- إذا أجاب عنها ب " نعم " نعطيه 3 نقاط .

- إذا أجاب عنها ب " أحيانا " نعطيه 2 نقاط .

- إذا أجاب عنها ب " لا " نعطيه 1 نقاط .

العبارات السالبة تعطي على النحو التالي :

- البديل:1 درجة .

- البديل 2 : درجتين .

- البديل 3 : ثلاثة درجات .

مثال لا أتلعثم عندما ابدأ بحديث أمام الآخرين أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية

\* إذا أجاب عنها ب " نعم " نعطيه 1 نشاط .

\* إذا أجاب عنها ب " أحيانا" نعطيه 2 نقاط .

\* إذا أجاب عنها ب " لا " نعطيه 3 نقاط .

وهكذا تنطبق بقية العبارات السلبية والايجابية الأخرى ,حيث أن المقياس يتكون في الأصل من

33 عبارة فان الدرجة العظمى والصغرى تكون على النحو التالي :

\* أعلى درجة للمقياس هي  $3 \times 33 = 99$  درجة .

\* أدنى درجة للمقياس هي  $1 \times 33 = 33$  درجة .

لكن بعد تكيف هذا المقياس على نوع العينة التلميذات المحجبات وغير

المحجبات في طور الثانوي :تم حذف عبارة من هذا المقياس بعد اخذ إبن من بعض الأستاذة

والدكاترة .العبارة رقم 10 في محور الثالث أي البعد المظاهر الاجتماعية للخجل لهذه أصبح

في المقياس 32 عبارة العبارة المحذوفة هي اشعر بالخل عندما يمدحني شاخص أمام الملا لأنها تشبه العبارة (2) اخجل عند سماع مديح الآخرين لي )  
 \* اعلي درجة هي  $32 \times 3 = 96$  درجة .  
 \* أدنى درجة هي  $32 \times 1 = 32$  درجة  
**6-7/ طريقة تكيف المقياس :**

أولاً إن مقياس الخجل لي فيليب كارتر وكين راسل هذا يقيس الخجل لأي شخص مهما كان مستواه ذكر أو أنثى في المدرسة أو خارج المجتمع الدراسي .  
 وبما إن هذه الدراسة في مجال التربية البدنية والرياضية قمت إنا كباحثة ومجموعة من الدكاترة والأساتذة بتكيف هذا المقياس (( مقياس الخجل )) بحذف عبارة اشعر بالخل عندما يمدحني شخص أمام الملا . مع إضافة جملة حصة التربية البدنية والرياضية أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي وهذا من اجل إن يصبح المقياس موجه لتلميذات الممارسات النشاط البدني الرياضي وهذا ينطبق على العينة الدراسة التلميذات المحجبات وغير المحجبات .

#### 8/ الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة :

##### **1-8/ صدق المحكمين :**

يعد اختيار الصدق من الاختيارات التي تجوى في البحوث العلمية لمعرفة مدى ارتباط الأداة بالخاصية التي نود دراستها وعليه فقد اختيارات الباحثة ستة محكمين من ذوى الدرجات العليا والاختصاص والخبرة ,حيث عرضت عليهم المقياس في صورته الأصلية إي بدون تكيف حيث طالبو مني تكيفه لكي يقيس الخجل أثناء حصة التربية البدنية ويصبح موجه لتلميذات الممارسات لنشاط البدني التربوي على نوعين محجبة وغير محجبة . حيث طلبت منهم الإشارة إلى العبارات من حيث موطن الخال ومن حيث الوضوح ومدى مناسبة الفترات للمؤشرات المراد قياسها وإصلاح ما يتطلب التعديل ,ليتم إعداد الصورة النهائية للمقياس (انظر إلى الملحق) .

8-2/ ثبات وصدق المقياس :

8-2-1/ ثبات الاختبار :

إن كلمة الثبات تعني في مدلولها الاستقرار، وهذا يعني إننا لو قمنا بتكرار الاختبار لمرات متعددة على الفرد، لأظهرت النتائج شيئاً من الاستقرار، وذلك بان يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما استخدم أكثر من مرة تحت نفس الظروف وعلى نفس الأفراد، كما إن الثبات قد يعني الموضوعية في الكثير من الأحيان لان الفرد يحصل على نفس الدرجة مهما اختلف الباحث الذي يطبق الاختبار أو الذي يصححه .

(بوداود عبد اليمين، عطاء الله احمد 2009 ص106) .

ويعرف مقدم عبد الحفيد ثبات الاختبار على انه (مدى استقرار الظاهرة معينة في مناسبات مختلفة) وكما يعرفها كذلك بأنها (مدى دقة أو استقرار نتائجها فيها أو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين) .

ولهذا قمنا بتطبيق طريقة التجزئة النصفية في هذه الطريقة تتم تجزئة الاختبار إلى جزئين متكافئين، ويحصل الفرد على درجة عن كل جزء منهما وهكذا يصبح كل جزء وكأنه صورة مكافئة للاختبار، ويضم احد الجزئين الفقرات الفردية ويضم الجزء الثاني الفقرات الزوجية ويتم حساب معامل الارتباط بين درجات كل من الفقرات الفردية والزوجية، ثم يصحح معامل الارتباط المستخرج بأحد الأساليب الإحصائية المناسبة، وذلك الحصول على معامل ثبات الاختبار ككل .

(بوداود عبد اليمين، عطاء الله احمد 2009 ص107) .

الجدول رقم 06 يبين معامل ثبات مقياس الخجل :

مستوى الدلالة	معامل الثبات الفا كرومباخ	
0,05	0,78	مقياس الخجل



### 8-2-2 / الصدق :

يعد المقياس صدق المقياس عاملا رئيسيا في تقديم صلاحياته لقياس ما وضع من اجله نظرا لتعدد الطرق قياس الصدق وقد اخترنا منها :

#### 8-2-2-1 / الصدق الذاتي :

باعتباره صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية والتي خلص من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس .

بحساب الجذر التربيع لمعامل الثبات . ( فوائد اليمين السيد -1999 ص120 ) .

ولقد تم استنتاج معامل صدق المقياس انطلاقا من النتيجة النهائية لمعامل الثبات المحسوب للعينة الكلية وفق المعامل التالية :

معامل الصدق يساوي جذر معامل الثبات أي :

معامل الصدق : معامل الثبات أي :معامل الصدق : ومنه فمعامل الصدق للعينة يساوي

( 0.88 ) وهي درجة دالة احصائية مما يشير الى وجود اتساق داخلي قوي بين فقرات المحور

في كل من العينة ( المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية ) .

ومن خلال هذه المعطيات التي ذكرناها ثبت لنا صدق مقياس من خلال الصدق الذاتي

( الجذر التربيع لمعامل الثبات 0,78 ) وكانت النتيجة ( 0.88 ) .

#### 9- الأساليب الإحصائية المستعمل :

طبيعة الموضوع والهدف منها بغرض أساليب إحصائية خاصة ,تساعد الباحث في الوصول

إلى نتائج ومعطيات ,يفسر ويحلل من خلالها موضوع الدراسة ولقد قمت بسحب المعاملات

الإحصائية عن طريق برنامج ( SPSS ) نسخة 22 وطبقت المقياس التالية :

#### 9-1 / المتوسط الحسابي :

تعتبر من أكثر الأساليب الإحصائية شيوعا ,وهو احد مقياسين النزعة المركزية ويعني إبراز

مدى انتشار الدرجات في الوسط . ( محمود السيد ابو النيل 1987 ص 101 ) . ويطلق

عليه اسم الوسط الحسابي أيضا ويعد أكثر المقاييس استعمالا ,ويعني مجموعة قيم المشاهدات

مقسوما على عددها . ( عبد الجبار توفيق البياني ,2008م ص 88 ) .

9-2/ الانحراف المعياري :

يعتبر من أهم مقاييس التشتت , ويعرف على انه الجذر التربيعي لمتوسط مربعات القيم عن متوسطها الحسابي , ويفيدنا في معرفة طبيعة توزيع الأفراد أي مدى انسجام العينة .  
(مقدم عبد الحفيظ 1993 ص71 ) .

يعرف بأنه الجذر التربيعي الموجب للتباين ويستخرج بنفس الطرق والمعادلات التي تم استعراضها لاستخراج ثم يؤخذ الجذر التربيعي الموجب للنتائج .

(عبد الجبار توفيق البياني 2008 ص120).

يحسب المتوسط الحسابي الانحراف المعياري على الترتيب وفق المعادلتين :

$$x = \frac{\sum F_i . x_i}{N}$$

$$S = \sqrt{[\sum (x_i - \bar{X})^2] / n}$$

8-3/ الاختبار الثاني (ت) T-TEST :

ويستخدم هذا الأسلوب في حساب دلالة الفروق ما بين متوسطي العينتين .

T - يعطي لنا مدى الفرق الإحصائي بين الدرجات إذن فهو اختبار معلمي لبيانات الكمية .  
اختبار "T" لفروق بين المتوسطات اكتشفه العالم البريطاني وليم قوست 1908 م فأعطاه اسم " Studentt " واختار الحرف الأخير "T" كاختصار له وبحسب الاختبار الثاني T وفق المعادلة التالية :

في حالة عينتين مستقلتين غير متساويتين في العدد

$$T = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)S^2_1 + (n_2 - 1)S^2_2}{n_1 + n_2 - 2} \times \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}\right)}}$$

ملاحظة : تمت المعالجة الإحصائية بالاستعانة بنظام ( SPSS ) الإحصائي (الإصدار 22 نسخة ) .

الفصل الساوس

عرض وتحليل ومناقشة

نتائج الدراسة

عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى :

الفرضية الأولى : هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مظاهر الإحراج بين تلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية  
الجدول رقم (07) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة T-TEST وقيمة الدلالة المعنوية عند المستوى الدلالة (0.05)

الصفة	المتوسط الحسابي $\bar{x}$	الانحراف المعياري	القيمة T المحسوبة	الدلالة المعنوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
المحجبات	19.93	4.58	1.32	0.18	123	0.05	غير دالة
الغير محجبات	18.67	5.05					

تحليل نتائج الفرضية الأولى:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (7) يتضح لنا ان المتوسط الحسابي لدى التلميذات المحجبات قد بلغ (19.93) والانحراف المعياري قدر ب(4.58)، أما عند التلميذات الغير محجبات قدر المتوسط الحسابي (18.67) ،أما الانحراف المعياري قدر ب(5.05). وفيما يخص قيمة T المحسوبة (1.32) .

ومن خلال مقارنة النتائج يتبين لنا :ان المتوسط الحسابي لدى التلميذات المحجبات كان اكبر منه لدى التلميذات الغير المحجبات اي (18.67 < 19.93).

ان الانحراف المعياري لدى التلميذات المحجبات كان اصغر منه عند التلميذات غير محجبات اي (5.05 > 4.58).

- أما فيما يخص قيمة الدلالة المعنوية المقدره ب 0.18 اكبر من مستوى الدلالة اي (0.05 < 0.18) وهذا ما يدل على انه لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين التلميذات المحجبات وغير محجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في مستوى مظاهر الاحراج .

## مناقشة الفرضية الأولى:

من خلال تحليلنا لنتائج الجدول رقم (7) الخاص بمستويات الإحراج ومن خلال مقارنة النتائج يتبين لنا ان القيمة الدلالة المعنوية تقدر ب(0.18) فقد كانت أكثر من مستوى الدلالة اي (0.05 < 0.18) وهذا ما يدل على أنها لا توجد فروق بين التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية ،وهذا راجع إلي أن التلميذة المحجبة لا تشعر بالحرج وهي تؤدي الأنشطة الرياضية بمعنى أن الحجاب لا يعتبر عائق بنسبة لها أثناء الحصة ، وكذلك التلميذة غير محجبة لا تشعر بالخجل مهمة كانت وعلى ضوء الإجابات التي أفضت به المستجوبات ، نجد من خلال الجدول السابق المواقف المختلفة اثنا حصص التربية الرياضية.

وقد يرجع انخفاض الخجل وارتفاع الذات الي افتخار و التباهي المراهقة بالتغيرات التي تحدث لها ،فتجدها تهتم بصورة جسمها في نظرها ونظر الآخرين لها ،وتحاول تظهر أمام المجتمع بصورة الواثقة من نفسها، ولا تخشى مواجهة المجتمع، فهي تتحدى نفسها ومجتمعها ،وهذا النوع من التحدي يرفع من تقديرها لذاتها ،وهذا ما أكده "كوبر سميث" هناك نوع من التقدير الذات الحقيقية والدفاعية.

وهذه الدراسة تختلف وتناقض دراسة "نايل كسال" في الفرض الأول الذي توصل إلي أن التلاميذ غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي كانوا يشعرون بمظاهر الإحراج من خلال المواقف المختلفة، الأمر الذي يعكس ارتباط هذه الفئة بظاهر الإحراج بشكل متواصل ، بنما التلاميذ الممارسين لنشاط البدني الرياضي نجد ان اغلبهم لا يشعرون بظاهر الاحراج إثناء المواقف المختلفة ،ووجد من خلال جدول رقم(9) ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي فيما يخص مستوى مظاهر الإحراج.

ومنه نستنتج ان حصة التربية البدنية والرياضية لا تؤثر على مستوى مظاهر الاحراج وحسب الفرضية الأولى التي تنص على ان :هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى مظاهر الإحراج لدى التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات حصة التربية البدنية والرياضية

وبالتالي : الفرضية الأولى غير محققة .

عرض وتحليل النتائج الفرضية الثانية :

الفرضية الثانية :

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مظاهر النفسية لدى تلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية .  
جدول رقم (8) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة T-TEST وقيمة الدلالة المعنوية عند المستوى الدلالة (0.05) .

الصفة	المتوسط الحسابي x	الانحراف المعياري	القيمة T المحسوبة	الدلالة المعنوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
المحجبات	21.16	4.26	2.00	0.47	123	0.05	غير دالة
الغير محجبات	19.44	4.28					

تحليل نتائج الفرضية الثانية :

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم(8) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لدى التلميذات المحجبات قد بلغ (21.16) والانحراف المعياري قدر ب(4.26)، أما عند التلميذات الغير محجبات قدر المتوسط الحسابي (19.44) ،أما الانحراف المعياري قدر ب(4.28). وفيما يخص قيمة T المحسوبة ب (2.00) .

ومن خلال مقارنة النتائج يتبين لنا :ان المتوسط الحسابي لدى التلميذات المحجبات كان اكبر منه لدى التلميذات الغير المحجبات اي(19.44<21.16).

ان الانحراف المعياري لدى التلميذات المحجبات كان اصغر منه عند التلميذات غير محجبات اي (4.28>4.26).

- أما فيما يخص قيمة الدلالة المعنوية المقدر ب0.47 اكبر من مستوى الدلالة إي 0.05 (0.05<0.47) وهذا ما يدل على انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات

المحجبات وغير محجبات الممارسات لحصة التربية البدنية الرياضية في مستوى مظاهر النفسية .

### مناقشة الفرضية الثانية

من خلال تحليلنا لنتائج الجدول رقم(8) الخاص بمستوى المظاهر النفسية ومن خلال مقارنة النتائج يتبين لنا ان القيمة الدلالة المعنوية تقدر ب(0.47) فقد كانت اكثر من مستوى الدلالة اي (0.05<0.47) وهذا ما يدل على انها لا توجد فروق بين التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية .

وعلى ضوء الاجابات التي افضت بها المستجوبات نجد ان التلميذات سواء كانت محجبة او غير محجبة فهي لا تعاني من اي مظاهر نفسية اثناء ممارستها للأنشطة البدني ، وهذا ما يتناقض مع دراسة الدكتور شاري بالقاسم انعكاس تقيم امتحان بكالوريا التربية البدنية والرياضة على الحالة النفسية لتلاميذ اقسام الثالثة ثانوي في محور الخجل فجاء بمتوسط حسابي قدر ب (24.16) وهذا ما يوحي ان لهذا العامل في الحالة النفسية للتلاميذ وانعكاسه على نتائجهم وهذا اكده جميع الاساتذة من خلال وجود عوامل جديدة على التلميذ اثناء الامتحان بينما كانت الفروق في المحور الخاص بالخجل والخوف من التقويم السلبي لصالح الاناث وهذا لكون الإناث أكثر حساسية من التعليقات وعدم التعود على الممارسة الانشطة امام حشد كبير من المتفرجين مما ينعكس على حالتها النفسية .

وهذا ما دلت عليه دراسة ( قندر علي ) الى ان الممارسة النشاط البدني الرياضي تساهم بدور كبير في تحقيق الاضطرابات النفسية وتساعد على تفريغ المكبوتات الانفعالية والتحرير من الضغوطات النفسية والتعبير عن المشاعر ومن خلال هذا ان الحصة التربية البدنية والرياضية لا تؤثر على مستوى المظاهر النفسية عند هذه الفئة من المجتمع وهذه الدراسة تناقض دراسة نايل كاسل في الفرض الثاني الذي توصل اليه انه هناك فروق ذات الدلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي فيما يخص مستوى مظاهر النفسية . حيث توصل الى ان التلاميذ غير ممارسين للنشاط البدني الرياضي كانوا يشعرون بالظاهرة النفسية بينما التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي نجد ان اغلبهم لا يشعرون بالظاهرة النفسية . ومنه نستنتج ان حصة التربية البدنية والرياضية لا تؤثر على مستوى مظاهر النفسية ، لدى التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات حصة التربية البدنية والرياضية .

وبالتالي: الفرضية الثانية غير محققة .

عرض وتحليل النتائج الفرضية الثالثة :  
الفرضية الثالثة :



هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مظاهر الاجتماعية لدى تلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية .

جدول رقم (9) ( يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة T-TEST وقيمة الدلالة المعنوية عند المستوى الدلالة (0.05) ).

الصفة	المتوسط الحسابي $\bar{x}$	الانحراف المعياري	القيمة T المحسوبة	الدلالة المعنوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
المحجبات	21.93	4.16	1.15	0.24	123	0.05	غير دالة
الغير محجبات	20.97	4.05					

#### تحليل نتائج الفرضية الثالثة :

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم(9) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لدى التلميذات المحجبات قد بلغ (21.93) والانحراف المعياري قدر ب(4.16)، أما عند التلميذات الغير محجبات قدر المتوسط الحسابي (20.97) ،أما الانحراف المعياري قدر ب(4.05). وفيما يخص قيمة T المحسوبة ب (1.15) .

ومن خلال مقارنة النتائج يتبين لنا :ان المتوسط الحسابي لدى التلميذات المحجبات كان اكبر منه لدى التلميذات الغير المحجبات اي(21.93<20.97).

ان الانحراف المعياري لدى التلميذات المحجبات كان اصغر منه عند التلميذات غير محجبات اي (4.16>4.05).

- أما فيما يخص قيمة الدلالة المعنوية المقدرة ب0.24 اكبر من مستوى الدلالة إي (0.24 < 0.05 ) وهذا ما يدل على انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المحجبات وغير محجبات الممارسات لحصة التربية البدنية الرياضية في مستوى مظاهر الاجتماعية .

#### مناقشة الفرضية الثالثة :

من خلال تحليلنا لنتائج الجدول رقم(9) الخاص بمستوى المظاهر الاجتماعية ومن خلال مقارنة النتائج يتبين لنا إن القيمة الدلالة المعنوية تقدر ب(0.24) فقد كانت أكثر من مستوى الدلالة اي ( $0.05 < 0.24$ ) وهذه تثبت على انه لا توجد فروق بين التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية .

وعلى ضوء الإجابات التي أفضت بها المستجوبات نجد من خلال جدول رقم (9) ان التلميذة سواء كانت محجبة او غير محجبة فهي لا تعاني من اي مظاهر الاجتماعية اثناء ممارستها للأنشطة البدني والرياضية .يعود هذا الانخفاض او انعدام الخجل وارتفاع الذات للمراهقة الى ما تتلقاه من مساعدة اجتماعية ونفسية حيث تقدم لها من الاهداء والمدرسين وتكون لديها القدرة على المواجهة الفعالة للضغوط النفسية الاجتماعية .

(محمود عبد الرحمان 1995 ص 260).

وهذا ما يتفق مع دراسة " مكايي منصور" التي تنص النشاط البدني وعلاقته بالخجل الاجتماعي دراسة مقارنة بين الممارسين وغير ممارسين . فتوصل من خلال نتائج السابقة انه كلما تقدم التلميذ المراهق في المرحلة العمرية كلما انخفضت نسبة الخجل . وهذا ما يتعارض مع دراسة " نايل كسال " ان التلاميذ غير الممارسين لا يشعرون بالظاهرة الاجتماعية بشكل متواصل , بينما التلاميذ الممارسين ان أغلبيتهم لا يشعرون بالظاهرة الاجتماعية .

أثناء المواقف المختلفة حيث وجد انه هناك فروق ذات الدلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي فيما يخص مستوى مظاهر الاجتماعية.

ومنه نستنتج من خلال هذه الدراسة ان حصة التربية البدنية والرياضية لا تؤثر على مستوى مظاهر الاجتماعية ، لدى التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات حصة التربية البدنية والرياضية .

وبالتالي : الفرضية الثالثة غير محققة .

عرض وتحليل النتائج الفرضية العامة :

الفرضية العامة :

تؤثر حصة التربية البدنية والرياضية مستويات مظاهر الخجل لدى تلميذات المحجبات وغير المحجبات في مرحلة الثانوي .

جدول رقم (10) ( يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة T-TEST وقيمة الدلالة المعنوية عند المستوى الدلالة (0.05).

الصفة	المتوسط الحسابي $\bar{x}$	الانحراف المعياري	القيمة T المحسوبة	الدلالة المعنوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
المحجبات	63.03	10.74	1.92	0.57	123	0.05	غير دالة
الغير محجبات	59.08	8.50					

تحليل نتائج الفرضية العامة :

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم(10) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لدى التلميذات المحجبات قد بلغ (63.03) والانحراف المعياري قدر ب(10.74)، أما عند التلميذات الغير محجبات قدر المتوسط الحسابي (59.08) ،أما الانحراف المعياري قدر ب(8.50). وفيما يخص قيمة T المحسوبة ب ( 1.92 ).

ومن خلال مقارنة النتائج يتبين لنا :ان المتوسط الحسابي لدى التلميذات المحجبات كان اكبر منه لدى التلميذات الغير المحجبات اي(63.03<59.08).

ان الانحراف المعياري لدى التلميذات المحجبات كان اصغر منه عند التلميذات غير محجبات اي (8.50>10.74).

- أما فيما يخص قيمة الدلالة المعنوية المقدر ب0.57 اكبر من مستوى الدلالة إي (0.57 < 0.05 ) وهذا ما يدل على انه ( لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المحجبات وغير محجبات الممارسات لحصة التربية البدنية الرياضية في مستويات الخجل لدى التلميذات المحجبات وغير المحجبات في مرحلة الثانوية

مناقشة الفرضية العامة :

ومن خلال مقارنة النتائج يتبين لنا ان المتوسط الحسابي لدى التلميذات المحجبات اكبر منه لدى وغير المحجبات اي (  $63.03 < 59.08$  ) و الانحراف المعياري لدى التلميذات المحجبات كان اكبر منه لدى عند التلميذات غير محجبات إي (  $10.74 < 8.50$  ). حيث توصلت الدراسة إلى الفرضيات الجزئية تم تحليلها كالآتي:

**الفرضية الأولى :** توصلت إلى أن الدالة المعنوية كانت اكبر من مستوى الدلالة (  $0.05 < 0.18$  ) وهذا يدل على عدم تحقق الفرضية القائلة انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في مستوى مظاهر الإحراج .

**الفرضية الثانية :** توصلت إلى أن الدالة المعنوية كانت اكبر من مستوى الدلالة (  $0.05 < 0.047$  ) وهذا يدل على عدم تحقق الفرضية القائلة انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في مستوى مظاهر النفسية .

**الفرضية الثالثة :** توصلت إلى أن الدالة المعنوية كانت اكبر من مستوى الدلالة (  $0.05 < 0.24$  ) وهذا يدل على عدم تحقق الفرضية القائلة انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية في مستوى مظاهر الاجتماعية .

وبما أن الفرضيات الجزئية لم تتحقق وهذا ما يستلزم عدم قبول الفرضية العامة التي تنص على لا تؤثر حصة التربية البدنية والرياضية على مستويات الخجل التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات في المرحلة الثانوية .

الاستنتاج العام :

من خلال الدراسة التي قمت بها والتحليل الذي توصلت اليه وانطلاقاً من موضوع بحثي المتمثل في اثر حصة التربية البدنية والرياضية على مستويات الخجل لدى التلميذات مرحلة الثانوي دراسة ميدانية بين التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات .

وجدت ان حصة التربية البدنية والرياضية لا تؤثر على مستويات الخجل عند هذه الفئة من المجتمع وهذا ما يدل على أن المراهقة المحجبة وغير محجبة خلال ممارستها للأنشطة الرياضية لا تشعر بأي الحرج او ظاهر نفسي او اجتماعي . وهذا يرجع الى ان المراهقة المحجبة حجابها إثناء ممارستها في الوسط الدراسي اي إثناء حصص التربية البدنية الرياضية لا يعيقها ولا يسبب لها بايت مشاكل سواء كانت نفسية او اجتماعية .

اما فيما يخص المراهقة غير المحجبة فهي كذلك لا تحس بالإحراج او ضغوط نفسية او اجتماعية وهذا كل راجع إلى معاملتها داخل الأسرة أو المحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه ومنه وما سبق ذكر وبعد نفي الفرضيات الجزئية المقترحة في بداية الدراسة نستطيع القول بان لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية في مستوى مظاهر الإحراج .

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية في مستوى مظاهر النفسية .

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية في مستوى مظاهر الاجتماعية .

ومنه نستطيع القول بان الفرضية العامة غير محققة .

الخاتمة

الخاتمة :

لقد تمحورت هذه الدراسة حول موضوع من اهم المواضيع المطروحة على الساحة التربوية العامة والساحة الرياضية بصفة خاصة ,وقد طرحة هذا الموضوع المعالج في البحث حول اثر الحصة التربية البدنية والرياضية على مستوى الخجل لدى التلميذات لمرحلة الثانوي دراسة ا بين المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لنشاط البدني الرياضي .

وانطلاقا من دراستي لهذا الموضوع والإلهام ببعض جوانب حول مستويات الخجل عنده التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لنشاط البدني الرياضي في مرحلة الثانوي وبناء على النتائج المحصل عليها وبعد التحليل ومناقشة كل المعطيات ,تبين لنا ان مستويات الخجل عند هذه الفئة من المجتمع منعدم ,أثناء الحصة وهذا دليل على ان حصص التربية البدنية والرياضة لا يؤثر ولا يسبب الخجل بالعكس فهي تساهم في التقليل من الخجل او حتى التحرر منه ,فهي تفسح المجال لتحرر من المكبوتات وكل الضغوط النفسية وحتى الاجتماعية برغم ان هذه الفئة من المجتمع في نظر الغير ان التلميذات المحجبات وغير المحجبات بالأخص المحجبة أنها لا تعاني من الخجل او الضغط ,أثناء ممارستها للأنشطة البدنية وهي ترتدي الحجاب ,بل فهو لا يعيقها او يمنعها من الممارسة فهي في قمت الراحة وقد استند بحثي على 4 فرضيات :غير محققة.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مظاهر الإحراج بين التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مظاهر النفسية بين التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية .

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مظاهر الاجتماعية بين التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية .

إذا الفرضية العامة غير محققة وقائلة :

لا تؤثر لحصة التربية البدنية على مستويات الخجل لدى التلميذات المرحلة الثانوية .

النشاط البدني الرياضي له دور في التربية الاجيال خاصة من الناحية النفسية وهذا بالطبع اذا ان ترعى فيه جميع القيم الدينية والاجتماعية والثقافية ,وهو يحقق التوازن وعن طريقة تكون أفرادا صالحين في مختلف ميادين الحياة .



الاقتراحات والتوصيات

اعتماد على ما توصلنا إليه من خلال هذه الدراسة والتي اتضح لنا من خلال ها ان حصة التربية البدنية لا تؤثر على مستويات الخجل لدى هذه الفئة من المجتمع .

1/ يجب توعية الاسرة على الحفاظ على التلميذات في هذه المرحلة العمرية الحساسة .

2/ توعية ونصح التلميذات للحد من استعمال وسائل الإعلام والبرامج التلفزيونية مهما كانت

3/ على الأساتذة ان يهتموا بتحسين علاقتهم مع هذه الفئة اي التلميذات .

4/ احترام رأي المراهقة وإعطائها حرية التعبير والنقاش .

5/ خلق جو اجتماعي سليم في المدرسة تسوده المحبة والتعاون الصراحة ,مع الاهتمام بغرس

الاتجاهات التعاونية عند المراهقات مما يزيد على تنمية ثقتهم بأنفسهن .

6/ يجب على الوالدين والأساتذة التعاون والحرص على توفير بيئة صالحة للتلميذات في هذه

الفترة .

من الدراسات بعض النماذج من المذكرات :

- عدم إرغام التلميذات لممارسة الأنشطة البدنية خاصة أمام الزملاء والبحث عن

التمارين الرياضية التي تجعل التلميذات يندمجن مع المجموعات حيث تكون هذه

التمارين الرياضية والألعاب تراعي هندام وحشمة هذه الفئة من المجتمع .

## ملخص الدراسة :

**عنوان الدراسة :** اثر الحصة التدريبية البدنية والرياضية على مستوى الخجل لدى التلميذات المحجبات وغير المحجبات في مرحلة الثانوي : دراسة ميدانية بين التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لنشاط البدني الرياضي .

**التساؤلات العامة :** هل تؤثر حصة التربية البدنية والرياضية على مستويات الخجل لدى التلميذات المحجبات وغير محجبات في مرحلة الثانوي؟

## التساؤلات الجزئية :

1. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مظاهر الإحراج لدى التلميذات

المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضة؟

2. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المظاهر النفسية لدى التلميذات

المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضة؟

3. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المظاهر الاجتماعية لدى التلميذات

المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضة؟

**الفرضية العامة :** اثر حصة التربية البدنية والرياضية على مستوى الخجل لدى التلميذات المحجبات وغير المحجبات في مرحلة الثانوي .

## الفرضيات الجزئية :

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مظاهر الإحراج لدى التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضة .

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المظاهر النفسية لدى التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضة .

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المظاهر الاجتماعية لدى التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضة.

## أهداف البحث :

• معرفة إلى مدى يمكن الحصة التدريبية البدنية والرياضية ان تؤثر على مستويات الخجل عند التلميذات .

• معرفة الفروق بين المراهقة المحجبة وغير محجبة في مستوى الخجل اثناء ممارسة .

- التعرف على مستويات الخجل عند هذه الفئة من المجتمع في هذه المرحلة من التعليم
- معرفة العلاقة بين مستويات الخجل و حصة التربية البدنية الرياضية .
- تزويد المكتبة بالبحوث العلمية التي تخدم هذه الفئة من المجتمع .
- معرفة إلى أي مدى يمكن لنشاط البدني التربوي أن يؤثر على مستوى الخجل عند التلميذات .

### متغير البحث :

**1 المتغير المستقل :** الحصة التربية البدنية الرياضية

**2 المتغير التابع :** مستويات الخجل حيث تم تقسيمه إلى 3 أبعاد :

مظاهر الإحراج ,المظاهر النفسية ,المظاهر الاجتماعية.

**منهج الدراسة :** لقد تم استخدام المنهج الوصفي لملائمة لطبيعة البحث .

**العينة :** كانت نوعها قصدية فأخذت العينة المجتمع الأصلي الخاصة بتلميذات المحجبات وغير محجبات في طور الثانوي لأربعة ثانويات بدائرة حاسي ببحج .

عدد الإجمالي للإناث في الثانويات	غير محجبات	المحجبات	الثانويات
235	6	26	مرحوم موقفي محمد
303	11	19	المجاهد صدق عمر
146	9	20	عبد الحميد ابن باديس
209	8	26	هميل بن ساعد
	34	91	المجموع

حيث عدد الإجمالي : 125

### مجالات البحث :

- **المجال المكاني :** ثانويات بدائرة حاسي ببحج .
- **المجال الزمني :** من شهر جانفي إلى شهر ماي 2017 .
- **المجال البشري :** تلميذات المحجبات وغير محجبات .

## الأدوات المستعمل في البحث :

استعملت مقياس الخجل " لفلين كارتر وكين راسل " من كتاب " اختبار المقياس النفسي " .

## النتائج المتوصل إليها :

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مظاهر الإحراج بين التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مظاهر النفسية بين التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مظاهر الاجتماعية بين التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية .

# المصادر والمراجع

قائمة المصادر:

القرآن الكريم

قائمة المراجع:

المراجع باللغة العربية:

- 1- ابن الفرج الجوزي : أحكام النساء، عقائد، عبادات، معاملات، أداب السيرة مكتبة التراث الإسلامي، القاهرة ، سنة 1984.
- 2- أبو بكر الجزائري: حقوق المرأة المسلمة، دار الفضيلة للنشر و التوزيع، الجزائر، سنة 1998م.
- 3- أحمد بن علي ابن حجر العسقلاني، فتح الباري: شرح صحيح البخاري، ج14، دار الريان للتراث، حلب، سنة 1986م.
- 4- أحمد بن محمد بن علي الفيومي: المصباح المنير في غريب الشرح الكبير، المكتبة العلمية ، دت.
- 5- أحمد زكي بدوي: معجم العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان، سنة 1997.
- 6- إخلص محمد عبد الحفيظ: مصطفى حسين باهي ، طرق البحث العلمي والتحليل الأخصائي في مجالات التربية النفسية والرياضية ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، سنة 2000 م.
- 7- أسامة كامل راتب إبراهيم وعبد ربه خليفة: النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، سنة 1999 م.
- 8- إسماعيل شعبان : منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية ، ط م ، 2005 م.
- 9- أمين الخولي : الرياضة و المجتمع، سلسلة عالم المعرفة، الكويت ، سنة 1990.
- 10- بسطويسي أحمد بسطويسي ، عباس أحمد صالح السامرائي: طرق التدريس في التربية الرياضية، مطابع جامعة الموصل (مديرية مطبعة الجامعة)، سنة 1984.
- 11- بوداود عبد اليمين ، عطاء الله احمد : المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، بن عكنون ، الجزائر ، ط م ، سنة 2009 م.
- 12- جبالي رضوان: مذكرة الماجستير: درجة الاضطرابات النفسية عند المراهقة المحجبة الممارسة للنشاط البدني الرياضي، جامعة سيدي عبد الله، سنة 2008/2007م. تحت إشراف د :بن عكي محند كلي.
- 13- حامد عبد السلام زهران : علم النفس والطفولة و المراهقة ، عالم الكتاب، جامعة عين الشمس ، القاهرة ، سنة 1995 م .

- 14- حسن مصطفى عبد المعطي: أستاذ الصحة النفسية، الاضطرابات النفسية في الطفولة و المراهقة ، الأسباب، التشخيص، العلاج، دار القاهرة ، سنة 2003.
- 15- خليل ميخائيل معوض : سيكولوجية بالنمو الطفولة و المراهقة ، دار الفكر الجامعي ، ط م ، سنة 1994 م .
- 16- درغدة شريم ، سيكولوجية المراهقة ، ط م ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، سنة 2009 م .
- 17- رونية أوبير: التربية العامة، ترجمة عبد الله عبد الدائم، دار العلم للملايين، ط5، بيروت، سنة 1982.
- 18- زيدان محمد مصطفى: النمو النفسي للطفل والمراهق وأسس الصحة النفسية الجامعة الليبية ، ط م ، سنة 1972 م.
- 19- ستادلي مول : علم نفس الطفل والمراهق ، دار المعارف ، ط 5 ، بيروت لبنان ، سنة 1981 م .
- 20- شاربي بلقاسم: دليل التربية العلمية، ط1، دار الأوراسية ، الجلفة، حي باب الشارف، سنة 2008.
- 21- شاربي بلقاسم: مذكرة الماجستير، انعكاس تقييم امتحان بكالوريا التربية البدنية الرياضية على الحالة النفسية لتلاميذ أقسام الثالثة ثانوي جامعة الجزائر سيدي عبد الله، سنة 2007/2008م، تحت إشراف د: شريفي علي.
- 22- صحيح الترمذي، الجزء 10.
- 23- طه عبد العظيم حسن : إستراتيجيات إدارة الخجل والقلق الاجتماعي دار الفكر ناشرون الأردن ، عمان ، ط م ، سنة 2009 م .
- 24- عبد الحليم عويس: قضايا المرأة في الفقه علم النفس، دار الطباعة للبحث الوطني الشعبي، الجزائر، سنة 1973م.
- 25- عبد الرحمان محمد العيسوي : كتاب المراهقة والمراهق ، ط م ، دار النهضة العربية ، بيروت سنة 2005 م .
- 26- عبد الرحمان محمد العيسوي: الهدى الإسلامي و الصحة النفسية، دار المناهل للطباعة و النشر و التوزيع، بيروت، سنة 2002.
- 27- عبد الرحمان محمد العيسوي: دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت، سنة 1999م.
- 28- عبد الرحمان محمد العيسوي: سيكولوجية الجنون، نشأة المعارف، الإسكندرية، سنة 1984م.
- 29- عبد العزيز الدريني: مقياس الخجل – دار الفكر العربي – القاهرة ، مصر، سنة 1981.

- 30- عبد اللطيف محمد: الأخلاق في الإسلام، مكتبة دار التراث، المدينة المنورة، ط2، سنة 1988.
- 31- عبد الله (بشيم): " الرياضة النسوية في ألمانيا الديمقراطية"، مجلة الوحدة، العدد11، سنة 1986.
- 32- عبد المعطي، الاضطرابات النفسية في الطفولة و المراهقة، الأولى، مكتبة القاهرة.
- 33- عبد المنعم عبد القادر الميلادي : سيكولوجية المراهقة ، مؤسسة شباب جامعة الإسكندرية ، سنة 2006 م .
- 34- عدنان درويش جلول و آخرون: التربية الرياضية المدرسية – دار الفكر العربي- الطبعة 3 ، القاهرة، 1994.
- 35- عزالدين أبو الحسن علي ابن الأثير: الكامل في التاريخ، ج9، دار الكتاب العربي، بيروت، سنة1997م.
- 36- علي يحيى منصور: الثقافة الرياضية، ج1، ط1، سنة 1971.
- 37- عمار بخوش : مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث ،ديوان المطبوعات الجامعيةالساحة المركزية بن عكنون،الجزائر،ط3،سنة 2001م.
- 38- عمار بخوش و محمد مديات: مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، سنة 1995م.
- 39- فؤاد البهي السيد : الأسس النفسي للفرد ، دار الفكر العربي ، القاهرة سنة 1997 م .
- 40- فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1975.
- 41- فؤاد البهي السيد: علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري ، ط3، دار الفكر العربي، سنة 1999م.
- 42- قاسم المنديلاوي و آخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية و الرياضية ، جامعة الموصل، العراق، سنة 1990.
- 43- قاسم حسن حسين : علم نفس الرياضي و مبادئ تطبيقاته في مجال التدريب ، مطابع التعليم العالي، بغداد ، سنة 1990.4
- 44- القاموس المدرسي : عربي العربي، دار سواس للنشر، تونس، سنة 2003م.
- 45- قاموس جيلالي بن الحاج يحيى و بالحسن البليش، علي بن هادية.
- 46- كربوش حسبية: مذكرة الماجستير، الخجل و علاقته بتقدير الذات لدى المراهقات في التعليم المتوسط، جامعة الجزائر-2- ، سنة 2012/2001م، تحت إشراف د: عبد الله كمال.
- 47- مایسة أحمد النیال و مدحت أبو زید: الخجل و بعض أبعاد الشخصية، دار المعرفة الجامعية ، مصر، سنة 1999.



- 48- مایسة أحمد: الخجل و بعض أبعاد الشخصية ، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، سنة 1999م.
- 49- محجوب قاسم : طرق البحث العلمي ومناهج في التربية البدنية والرياضية جامعة الموصل ، عراق، سنة 1995 م.
- 50- محمد أحمد إسماعيل المقدم: عودة الحجاب، القسم الثالث، دار طيبة للنشر و التوزيع، الرياض، سنة 1996م.
- 51- محمد أحمد إسماعيل: عودة الحجاب – القسم الثالث، دار طيبة للنشر و التوزيع، الرياض، سنة 1996.
- 52- محمد ازوي : المراهقة والعلاقات المدرسية ، منشورات مجلة علوم التربية ، سنة 1995 م .
- 53- محمد الحماحي، أمين الخولي : أسس بناء البرامج التربوية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، سنة 1990.
- 54- محمد الطاهر طالب: مشكلات الأبناء من الجنين إلى المراهقة ،دار الجامعة المعرفية ،مصر، سنة1987.
- 55- محمد بن أبو بكر عبد القادر، مختار الصحيح، المكتبة العصرية، مصر، سنة 1999.
- 56- محمد حامد الأفندي : علم النفس التربوي والأسس النفسية للتربية للبدنية دار البهاء للطباعة ، القاهرة ، سنة 1997 م .
- 57- محمد عماد الدين إسماعيل : النمو في مرحلة المراهقة ، دار العلم ، الكويت ط م ، سنة 1982 م .
- 58- محمد مصطفى زيدان : علم النفس التربوي ، دار المشرق ، سنة 1995م .
- 59- محمود السيد النيل: علم النفس الاجتماعي، دار النهضة العربية، بيروت، سنة 1985م.
- 60- محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين: نظريات و طرق التربية البدنية، ط1، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، سنة 1992.
- 61- مدانات أوجيني: تربويات- الثالث، دار مجدلاوي، عمان سنة 1996.
- 62- مصطفى زيدان : النمو النفسي للمراهق ، دار الشروق ، ط م سنة.
- 63- مصطفى صبري: قولي في المرأة، دار بن حزم، بيروت، سنة 2003م.
- 64- مصطفى نوري القمش و خليل عبد الرحمان معايطه: الاضطرابات السلوكية و الانفعالية، دار الفكر الأردن، سنة2007.
- 65- مقدم عبد الحفيظ : الإحصاء النفسي التربوي ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، سنة 1994م.
- 66- موريسال انجلريس: ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون: منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، دار القصبه للنشر، الجزائر، سنة 2004م.

- 67- نوري الحافظ : المراهقة ، المؤسسة العربية للدراسات والنشر ، ط م، سنة 1990 م.  
قائمة المذكرات والرسائل :
- 68- تيقرين فريزة: مذكرة الماستر، الخجل و تأثيره على التكيف المدرسي لدى المراهقين  
المتدرسين في المرحلة المتوسطة، المركز الجامعي العقيد آكلي محند أو الحاج  
بالبويرة، تحت إشراف أ: ريال فايزة.
- 69- علي بن زاهي محمد و راجي عبد العزيز، مذكرة الماستر، القلق و الضغط النفسي  
لدى المراهقات المحجبات و غير المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي، جامعة  
قاصدي مرباح ورقلة، سنة 2013/2014م، تحت إشراف د: تقي الدين قادري.
- 70- مكاوي منصور : مذكرة الماستر، النشاط البدني و الرياضي و علاقته بالخجل  
الاجتماعي- دراسة مقارنة بين الممارسين للتلاميذ في مرحلة المراهقة، جامعة حسبية  
بن بوعلي، الشلف، سنة 2010/2011، تحت إشراف د: افروجن نبيل.

المراجع باللغة الأجنبية:

- 1- Daco . P(1973) - Les prodige uses victoire la psychologie  
moderne, édition Marabout.
- 2- Dryfus, E.A. (1976) Ado lesceme theory and expriemse ohio char  
lesemmerri publiching compomy.
- 3- Freud, S ( 1985) – Abrégé de psycho-analyse, édition: PUF, Paris.
- 4- Gilles Démbra – je suis timide, mais/jeme soigne , revue de  
psychologie N°: 149- Paris – France, 1997.
- 5- Gilles la timide contribution a hygiène sentimental presser  
universitaire de France Paris- 1957.
- 6- John wand james (editors)ة (1963) : the discipline of education  
nadison, the university of wiscousin, press, P:5.
- 7- Newmah, B. M. a Newmah P.R.(1979) – Introduction to the  
psychology of ado lessee, Homewood, Illioms dorsey press.
- 8- Pelier, (1973)- Iuise psychologique de l' adolescent, Paris, P:140.

الملاحق

\* استمارة صدق المحكمين

\* استمارة مقياس

\* قائمة المحكمين

\* النتائج المستخرجة من برنامج

\* تسهيل المهمة

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة زيان عاشور – الجلفة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

### استمارة صدق المحكمين

أستاذي الكريم تحية إجلال و احترام يشرفني أن أتوجه إلى سيادتكم الموقرة بهذه الوثيقة العلمية المتمثلة في مقياس الخجل.

أما بعد : في إطار انجاز مذكرة التخرج تدخل ضمن متطلبات الحصول على شهادة الماستر تخصص تربوي تحت عنوان : تأثير حصة التربية البدنية و الرياضية على مستويات الخجل لدى تلميذات المرحلة الثانوية .

نضع بين أيديكم مقياس الخجل الذي يتضمن مجموعة من البنود المتعلقة بقياس متغيرات موضوع البحث نرجو منكم إبداء رأيكم حول صلاحية هذه البنود و اقتراح ما ترونه مناسباً. ملاحظة:

- يهدف مقياس الخجل إلى تحديد درجات انطلاقاً من المظاهر الداخلية و الخارجية لأعراض الخجل:
- بعد مظاهر الإحراج
- بعد مظاهر النفسية للخجل
- بعد المظاهر الاجتماعية للخجل.

تحت إشراف الدكتور:

ونوقي يحي

إعداد الطالبة :

- عمران فاطنة

الفرضية العامة :

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الخجل بين التلميذات المحجبات وغير المحجبات في طور الثانوي .

الفرضية الجزئية :

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مظاهر الإحراج بين التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية.

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المظاهر النفسية بين التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية.

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المظاهر الاجتماعية بين التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية.

الأبعاد	البعد الأول :	البعد الثاني :	البعد الثالث :
العبارات	10 - 01	21 - 11	32 - 22

## مقياس الخجل

### 01- عبارات بعد مظاهر الإحراج

العبارات	يقيس	لا يقيس	البديل
1- لا أتلعثم عندما ابدأ بالحديث أمام الآخرين.			
2- يحمر وجهي عندما أتلقى هدية من شخص ما.			
3- اشعر بزيادة نبضات قلبي خوفاً من الوقوع في المواقف المخجلة.			
4- أتصعب عرقاً عندما يطلب مني إبداء رأي حول شخص وهو يقابلني.			
5- اشعر بجفاف حلقي عندما يطلب مني الحديث أمام أناس لا أعرفهم.			
6- يحمر وجهي عند سماعي مديح الآخرين لي.			
7- تزداد دقات قلبي عند دخولي أماكن مزدحمة.			
8- أتصعب عرقاً إذا طلب مني الحديث أمام الآخرين.			
9- اشعر ببرودة يدي عند تكليفي بعمل لا أتقنه أمام الآخرين.			
10- اشعر بالآلام في المعدة قبل قيامي بالأعمال الصعبة.			

عبارات بعد المظاهر النفسية للخجل

العبارات	يقيس	لا يقيس	البديل
1- أستطيع التعبير عن مشاعري في أي وقت دون إحراج.			
2- لا أخجل عندما يشار لي بأي تعليق.			
3- أخجل عندما أذكر معلومة وتظهر خاطئة.			
4- لا أبحث عن مبررات تمنعني من حضور المناسبات.			
5- أحاول أن اكنم الأشياء التي تشعرني بالخجل.			
6- اشعر بالراحة عندما أكون بمفردي.			
7- اعبر عن مشاعري دون حرج.			
8- أظن أن شكل جسمي يشعرني بالخجل.			
9- أتجنب الحديث عن الأشياء التي اعرفها.			
10- أخجل في المناقشة حتى في الأمور التي اعرفها.			
11- ارتبك عند إبداء رأيي في المسائل التي لا تخصني.			



عبارات بعد المظاهر الاجتماعية للخجل

البدائل	لا يقيس	يقيس	العبارات
			1- أحس بالخجل عندما يطلب مني أن اتحدث أمام الجماعة.
			2- لا أخجل عند سماع مديح الآخرين لي.
			3- أشعر بالحرج عندما أصف نفسي أمام زملائي.
			4- لا أرى بأن الخجل يمنعني من تفاعل مع الآخرين.
			5- أشعر بالحرج عندما يفهمني الآخرون بشكل خاطئ.
			6- أستطيع أن أمارس هواياتي أمام الآخرين بصفة عادية.
			7- أشعر بالخجل عندما يتجاهلني الآخرون.
			8- لا أحس بالخجل عندما ينقذني الآخرون.
			9- أفضل الصمت عندما يكون هناك نقاش جماعي تفادياً للإحراج.
			10- أشعر بالخجل عندما يمدحني أي شخص أمام الملاء.
			11- أرى أن الخجل يساهم في تقليل من العلاقات الاجتماعية بين الناس.
			12- تعرضي للمواقف المحرجة تساهم في زيادة انعزالي عن المحيط الاجتماعي الذي أعيش فيه.

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة زيان عاشور – الجلفة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

## استمارة مقياس

عزيزتي التلميذة:

تحية طيبة و إجلال أما بعد: يشرفني أن أوجه إليك بهذه الاستمارة من اجل هدف علمي و ذلك في إطار انجاز مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات الحصول على شهادة الماستر تحت عنوان

تأثير حصة التربية البدنية و الرياضية على مستويات الخجل لدى تلميذات المرحلة الثانوية أرجو منك أن تجيبي على الأسئلة التي بين يديك بكل موضوعية و صدق و أمانة و ذلك في خدمة البحث العلمي عامة و الرياضة خاصة.

ملاحظة: ضع علامة (x) في الخامة المناسبة التي تناسبك و تنطبق عليك.

تحت إشراف الدكتور:

إعداد الطالبة:

ونوقي يحيى

- عمران فاطنة

الرقم	العبارات	نعم	أحيانا	لا
01	لا أتلعثم عندما ابدأ بالحديث أمام الآخرين أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.			
02	يحمر وجهي عندما يمدحني أستاذي أثناء حصة التربية البدنية و الرياضة .			
03	اشعر بزيادة نبضات قلبي خوفا من الوقوع في المواقف المخجلة .			
04	أصيب عرقا عندما يطلب مني إبداء رأي حول زميل وهو يقابلني .			

05	أشعر بجفاف حلقي عندما يطلب مني الحديث أمام زملائي في حصة التربية البدنية والرياضة.
06	يحمر وجهي عند سماع مديح زملائي لي.
07	تزداد دقات قلبي عند دخولي الميدان أثناء حصة التربية البدنية والرياضة.
08	أشعر ببرودة يدي عند تكليفي بعمل أو أداء تمرين لا أتقنه أمام زملائي أثناء حصة التربية البدنية والرياضة.
09	أشعر بالألام في المعدة قبل قيامي بأنشطة صعبة أثناء حصة التربية البدنية والرياضة.
10	انصبب عرقا إذا طلب مني الحديث أمام زملائي في حصة التربية البدنية والرياضة.
11	لا أخجل عندما يشار لي بأي تعليق أثناء ممارسة أي نشاط في حصة التربية البدنية والرياضة.
12	لا أخجل عندما أذكر معلومة وتظهر خاطئة في مجال التربية البدنية والرياضة.
13	لا أبحث عن مبررات تمنعني من حضور المنافسات الرياضية.
14	أحاول أن أكتم الأشياء التي تشعرني بالخجل أثناء حصة التربية البدنية والرياضة.
15	أشعر بالراحة عندما أكون بمفردي.
16	أعبر عن أفكاري دون حرج.
17	أظن أن ارتدائي للبدلة الرياضية يشعرني بالخجل أثناء حصة التربية البدنية والرياضة.
18	أتجنب الحديث عن الأشياء التي أعرفها عن حصة التربية البدنية والرياضة.
19	أخجل في مناقشة الأسئلة حتى لو كنت أعرفها.
20	ارتبك عند إبداء رأيي في المسائل التي لا تخصني بين زملائي.
21	أستطيع التعبير عن أفكاري في أي وقت دون إحراج .
22	أحس بالخجل عندما يطلب مني أن أتحدث أمام أعضاء الفوج أثناء حصة التربية البدنية والرياضة.
23	لا أخجل عند سماع مديح زملائي لي أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي.
24	أشعر بالحرع عند أداء أي نشاط وأنا ارتدي البدلة

			الرياضية.	
25			لا أرى بأن الخجل يمنعني من التفاعل مع زملائي أثناء حصة التربية البدنية والرياضة .	
26			أشعر بالخجل عندما يفهمني زملائي بشكل خاطئ.	
27			استطيع أن أمارس الأنشطة الرياضية أمام زملائي بصفة عادية.	
28			أشعر بالخجل عندما يتجاهلني زملائي أثناء حصة التربية البدنية والرياضة.	
29			أحس بالخجل عندما ينقذني زملائي أثناء حصة التربية البدنية والرياضة .	
30			أفضل الصمت عندما يمدحني أستاذ التربية البدنية أمام زملائي أثناء حصة التربية البدنية والرياضة.	
31			أرى أن الخجل يساهم في التقليل من العلاقات الاجتماعية بين زملاء الدراسة.	
32			تعرضي للمواقف المحرجة تساهم في زيادة انعزالي عن الوسط الرياضي الذي أعيش فيه.	